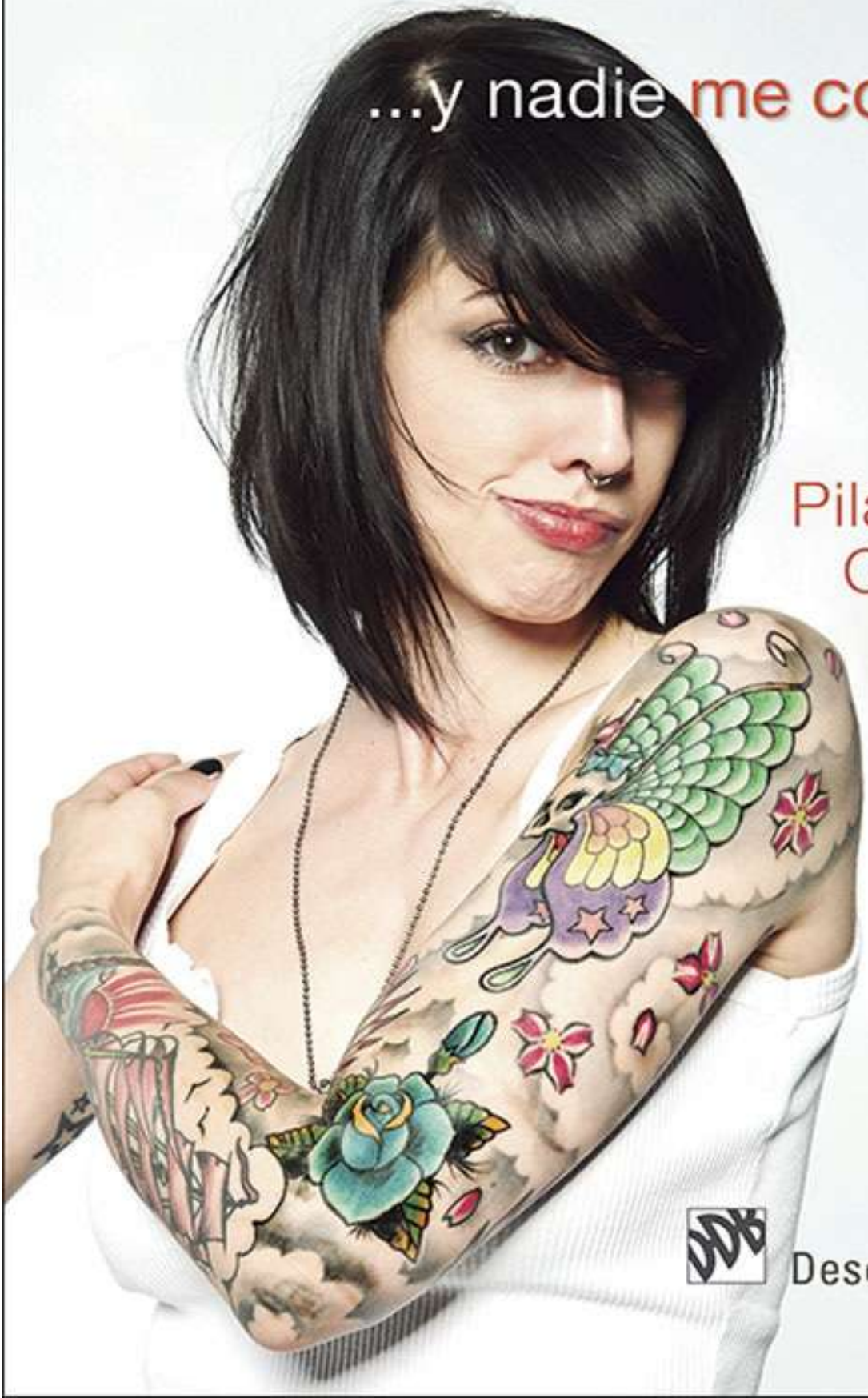
es que soy adolescente

...y nadie me comprende



Pilar Guembe
Carlos Goñi

Desclée De Brouwer

pilar guembe - carlos goñi

Es que soy adolescente

…y nadie me comprende

Desclée De Brouwer

© 2015, Pilar Guembe - Carlos Goñi

© 2015, Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
EditorialDesclee
@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3734-3

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

“La adolescencia dicta el resto de la vida”.
David Bainbridge

A nuestros hijos, Adrián y Paula.

“Es que soy adolescente”

> Los padres de Edu, un chico de 14 años, entran en su habitación y encuentran a su hijo tumbado en la cama, con la tele y el ordenador encendidos, mandando un whatsapp a un amigo y con los cascos puestos; las zapatillas están en medio del cuarto, los restos de la merienda sobre el escritorio y los libros desparramados por el suelo. Ante semejante espectáculo los padres no pueden menos que llamar la atención a su hijo y pedirle explicaciones… Entonces, Edu se encoge de hombros y dice como si fuera la conclusión de todas las razones: “…es que soy adolescente”.

Si los padres de Edu se quedaron sorprendidos por el estado de la habitación y por la actitud de su hijo, se sorprendieron más todavía por la respuesta que recibieron. En cierto modo, les dejó desarmados, porque su hijo había recurrido a la excusa perfecta, la que lo justifica todo y despeja la responsabilidad como un portero de fútbol un balón comprometido. Para Edu, ser adolescente da derecho a hacer lo que hace porque, en el fondo, no es él quien lo hace, sino “un adolescente” que habita en él. En cierto modo, la responsabilidad queda diluida en la adolescencia, esa etapa vital a la que, por definición, no se le puede exigir ni sensatez ni madurez.

Tras el primer shock, los padres de Edu reaccionaron:

> Ser adolescente no te da derecho a hacer lo que haces: dejarlo todo desordenado, estar tumbado en la cama, contestar mal, llegar tarde, estar todo el día con el móvil, no colaborar en casa, pensar solo en tus amigos…

Pero el argumento no hizo mella en el hijo porque está absolutamente convencido justamente de lo contrario, de que ser adolescente justifica su obrar adolescente. Cree que serlo le da derecho a hacer lo que hace, que la adolescencia es un pasaporte que le da acceso a un mundo en el que rigen leyes diferentes a las de los adultos, un billete para una travesía que acabará en el puerto de la vida adulta, donde ya no estará al albur del oleaje y podrá pisar por fin tierra firme. Pero mientras tanto, mientras es adolescente, las obligaciones adultas quedan suspendidas por

razón de la etapa vital por la que está pasando, la cual le autoriza a hacer lo que le da la gana. Con todo, él se siente víctima de su propio estado: “qué le vamos a hacer: es que soy adolescente”, se dice a sí mismo y se lo dice a los demás.

Nadie parece tener la culpa; en todo caso, desde el punto de vista de Edu, la tienen los padres y los adultos que le rodean, por no entender que él está pasando por una etapa nueva que le lleva a la deriva. Los padres, sin embargo, le comprenden más de lo que él piensa, simplemente le piden que no se deje llevar por la edad, que tiene motivos para actuar como actúa, pero eso no le excusa totalmente.

Estamos, por tanto, ante dos puntos de vista que parecen irreconciliables, pero que resulta decisivo conciliar, de lo contrario los enfrentamientos entre padres e hijos serán el pan de cada día y no llevarán sino a un callejón cuya única salida se ve al final de la adolescencia. Pero no se trata de que la etapa por fin se acabe, sino de aprovecharla para educar, de no perder la oportunidad de ayudar a nuestros hijos a crecer y a sacar lo mejor de ellos mismos.

¿Quién dijo que iba a ser fácil? Lo que no podemos hacer es seguir como hasta ahora, porque ya no son niños, por eso hemos de cambiar de marcha para adaptarnos a un ritmo diferente y a unas transformaciones biológicas, psicológicas y afectivas que nuestro hijo o hija está experimentando en primerísima persona y que han entrado en su vida sin su permiso.

Comprender que nuestro hijo o alumno es adolescente no significa aceptarlo como excusa; en todo caso, podemos entender que lo ponga como excusa, pues no cabe duda de que está pasando por una etapa que, si bien resulta difícil para nosotros, lo es mucho más para él.

Cuando un chico o una chica utiliza eso de “…es que soy adolescente”, lo hace porque percibe tal confusión en su vida, tantas contradicciones, tantos altibajos emocionales, que no sabe a qué atenerse, en cierto modo, no se siente responsable de lo que le está pasando, justamente porque es algo que le está pasando, algo que, incluso, en algunos momentos, no puede controlar. Experimenta cambios, pero no sabe qué le está sucediendo; se siente protagonista, pero no responsable; por eso, responsabiliza de todo lo que le ocurre a ese proceso evolutivo en el que está inmerso, y también, culpa a sus padres, que parece que se han alejado infinitamente, que ya no le tratan igual que cuando era más pequeño.

“…es que soy adolescente” tiene también un sentido de petición de ayuda. El chico o la chica que se acoge a esta premisa no lo hace siempre para montar un argumento justificativo, sino como un grito de socorro para que los padres y los adultos en general seamos más comprensivos con ellos, para que comprendamos lo que ellos mismos no son capaces de comprender. En el fondo, nos están pidiendo que no tiremos la toalla, que no cejemos en el empeño de seguir educándolos, que cambiemos las estrategias educativas, que nos armemos de paciencia, que recordemos nuestra adolescencia, que aprendamos a tratarlos, que no los dejemos solos… Todo eso y mucho más nos lo están diciendo con esas frases adolescentes tan personales y tan universales.

A la hora de tratar con adolescentes hemos de tener en cuenta que el referente de sus mensajes no es el mismo para ellos que para nosotros. Así, lo que entienden por “vida”, “todos”, “querer”, “amigos”, “apetecer”, “odiar”, “siempre”, “libertad”, “legal”, “estudiar”, “nadie”, “enamorarse”, “necesitar”, etc. tiene poco que ver con lo que entendemos los adultos. No tenemos, pues, que empecinarnos en traducir sus palabras como lo haría un traductor electrónico, sino, más bien, hemos de interpretarlas y descubrir, gracias a ellas, el mapa mental del que surgen. Si somos capaces de ver ese mapa, los entenderemos mejor y estaremos en disposición de entablar un diálogo más profundo y enriquecedor que realmente les ayude a descubrirse a sí mismos.

Por su situación vital, los adolescentes tienden a caer en tres errores comunicativos básicos, como son la generalización, la supresión y la distorsión.

- Son mensajes generalizadores aquellos que se desligan de la experiencia original y dan un salto injustificado a lo general (“nadie me comprende”, “no puedo con las mates”, “lo más importante son los amigos”).
- Se producen supresiones en aquellas frases que toman la parte por el todo seleccionando ciertas experiencias y excluyendo otras (“estudiar es un rollo”, “todos lo hacen”, “es mejor no enamorarse”, “no se puede hablar con ellos”).
- Y se da distorsión cuando un mensaje desfigura o deforma la experiencia con el fin de adecuarla al mapa interior proyectando realidades nuevas (“el futuro me da miedo”, “sin alcohol es imposible divertirse”, “mis padres piensan que todavía soy una cría”, “hablaría con ellos, pero no se puede”, “si no apruebo, me matan”).

Estas “transgresiones” de lo que en PNL se llama “metamodelo lingüístico” (Richard Bandler y John Grinder: *La estructura de la Magia*) deben ser “desafiadas” por los padres y educadores con la finalidad de ayudar a sus hijos o alumnos a comprender e integrar las nuevas experiencias vividas. Así, proponemos “desafíos” con los que podamos especificar las generalizaciones, completar las supresiones y clarificar las distorsiones.

Lo que soy

El adolescente no solo crece hacia fuera, sino, sobre todo, lo hace hacia dentro. Ha descubierto un yo y ese descubrimiento va a marcar todo su actuar en los próximos años. A partir de ahora su vida se convierte en un viaje de exploración al centro de sí mismo. Por eso se pone a prueba y nos pone a prueba, porque está investigando las entrañas de su intimidad que acaba de emerger dentro de sí. Además ese yo es muy exigente, requiere de toda su atención: si no lo cuida y lo alimenta corre el riesgo de morir. No extraña, por tanto, que los adolescentes sean egocéntricos, no les queda otro remedio, lo son por pura supervivencia. En esta etapa, deben conjugar dos acciones que muchas veces resulta difícil conciliar: conocerse y construirse a sí mismos, lo que implica estar siempre pendientes de ese yo que a la vez que se descubre se construye.

Se comprende también que las frases que surgen alrededor de ese gran protagonista estén cargadas de cierto pesimismo, el pesimismo que genera la duda, la inseguridad, la soledad, el miedo a lo desconocido. Por el mismo motivo, son frases tremendistas, que toman la parte por el todo, que convierten cualquier circunstancia en asunto de vida o muerte, que ponen en tela de juicio la propia existencia.

1

“¿Por qué todo me pasa a mí?”

El mundo para un adolescente ya no es el mundo, sino *su* mundo, que puede estar pintado con todos los colores, unas veces con el verde de la esperanza y otras con el negro de la desesperación; en ocasiones con el amarillo de la novedad o con el gris de la monotonía; en ciertos momentos aparece coloreado por el optimismo y otras veces tan apagado que no tiene color; un día amanece en tonos cálidos y anochece en gamas frías, otro relumbra con un blanco resplandeciente y el siguiente se tiñe de ocres y marrones.

Un chico o una chica están en plena adolescencia cuando sienten que todo gira a su alrededor, de lo contrario, o no han llegado todavía o ya comienzan a abandonarla. Es más, para ellos solo existe *su* mundo, es decir, aquello que les afecta de alguna manera, todo lo demás simplemente no cuenta.

> Paloma, una chica de 13 años, lloraba desconsolada porque se le había reventado el bolígrafo y había echado a perder su pantalón preferido. En su impotencia, solo repetía: “¿por qué todo me pasa a mí?”.

La expresión de Paloma la utilizan los adolescentes con bastante frecuencia, porque, como no puede ser de otra manera, están convencidos de que todo les pasa a ellos. Es normal que tengan esa percepción, pues se encuentran tan metidos en sí mismos que les cuesta distanciarse de lo que les ocurre. “¿Por qué todo me pasa a mí?” es una exclamación de pesimismo y de baja autoestima, que denota una visión negativa de un mundo que se ensaña con ellos, y ellos no saben cómo reaccionar. De pronto, una situación determinada se convierte en una experiencia total, lo pequeño se hace enorme, lo insignificante adquiere importancia y lo anecdótico rango esencial. No puede ser de otra manera porque lo que hace que algo sea total, enorme, importante o esencial es esa referencia a un yo que se está autoproclamando.

Desafío: ¿A qué te refieres con “todo”? ¿Solo te pasa a ti?

- En nuestras conversaciones con adolescentes debemos intentar no plantear el porqué, ya que lleva a volver sobre el pasado sin buscar soluciones y pone a la persona a la defensiva. Mejor plantear: ¿qué puedo hacer? De esta forma, se pueden abrir otras posibilidades y recursos.
- A un adolescente que, como Paloma, está convencido de que "todo le pasa a él", le tenemos que plantear que en la vida pasan muchas cosas, unas positivas y otras negativas, lo que ocurre es que estas últimas nos llaman más la atención y son, podríamos decir, "más populares". Sería bueno que hiciera una lista de las cosas positivas y negativas que le han pasado en los últimos siete días; seguro que la primera columna es mayor que la segunda.
- Por otro lado, le hemos de hacer tomar conciencia de que a todas las personas les ocurren cosas buenas y malas: que piense en alguien, algún amigo, familiar o conocido al que le haya ocurrido algo semejante a lo que le ha sucedido a él o a ella.
- En vez de darle vueltas sin fin a la rueda de las razones, los motivos o las causas, resulta mucho más eficaz buscar soluciones. "Todo me pasa a mí" es una creencia limitante que hay que cambiar por otras potenciadoras: ¿cómo puedo sacar algo positivo de lo que me ha pasado?
- Estamos en el mundo y nos tienen que pasar cosas, es lo normal. Lo decisivo radica en cómo nos tomemos lo que nos pasa. Quizá con un poco de buen humor podemos relativizar y ponernos por encima de lo que nos acontece.
- Resulta muy positivo, en vez de hacer hincapié en lo ocurrido, pensar en la circunstancia inmediatamente anterior al suceso en cuestión, quizá eso nos sirva para corregir actitudes futuras, ya que lo pasado, pasado está. Se trata de mirar un poco hacia atrás para saltar hacia delante.
- Es bueno diferenciar entre lo inevitable y lo que se puede evitar. Lo primero hay que aceptarlo y lo segundo nos invita a aprender qué hacer ante posibles situaciones semejantes. La aceptación de lo inevitable resulta altamente saludable, no es mera resignación, sino conocimiento de las propias limitaciones, esas con las que tenemos que contar. No tenerlas en cuenta nos puede llevar a una falta de realismo tan necesario para el crecimiento personal.

2

“Soy así”

Es lo que suele decir Sergio cuando le llamas la atención por su manera de contestar: “Cada uno es como es y yo soy así”.

Con esa respuesta se siente justificado para tratar mal a la gente que le rodea, a sus padres, a sus hermanos, a sus profesores. No hay que decir que su vocabulario resulta estridente así como lo que dice. Pero él lo achaca a su forma de ser y se queda tan campante: “¡Qué le vamos a hacer, soy así!”.

Evidentemente el adolescente reclama una identidad propia, una manera específica de ser. Necesita describirse en términos absolutos (soy, pienso, creo, siento), como si quisiera dejar claro que ha llegado al final de su crecimiento, que ya tiene una personalidad establecida, que ha dejado de ser adolescente (aunque ellos suelen utilizar la expresión: “ya no soy un crío”) y que sabe bien quién es.

Es como si quisiera agotar enseguida la recomendación clásica: “conócete a ti mismo”, para dar paso al “sé tú mismo”. No hay que decir que resulta más cómodo ser uno mismo que conocerse a sí mismo; esto último requiere un esfuerzo, un proceso, una búsqueda; lo primero, sin embargo, es pura espontaneidad. “Soy así” es un punto de llegada, una meta, un final, que lo justifica todo.

El adolescente que esgrime el “soy así” cree saber quién es, pero no lo sabe porque todavía no ha colmado esa búsqueda de sí mismo que se lleva a cabo en la etapa que está viviendo. No obstante, necesita sentirse alguien y tener un centro del que emana todo lo que hace, piensa y dice.

Cuando un adolescente dice “soy así” está esgrimiendo toda su defensa: “¡Qué le voy a hacer: es mi manera de ser!”. La responsabilidad no es suya, sino de ese “ser” que le ha tocado ser. Parece contradictorio, pero para un chico como Sergio no lo es, porque él cree que no puede hacer nada por ser de otra manera. Quizá a él le gustaría, aunque esta dinámica no le permite planteárselo siquiera, ser más amable, ser mejor hablado, ser más delicado, pero justamente su forma de ser se lo impide

porque no se puede ser lo que no se es.

Desafío: ¿Cómo eres?

- A Sergio ya le va bien tener un marco que encuadre toda su conducta; no obstante, a pear de lo que él crea, esa referencia solidificada no le conviene. Es positivo que vaya descubriendo rasgos de su temperamento, pero también que los vaya corrigiendo o impulsando (es lo que se llama carácter) con el fin de ir forjando su personalidad. Establecerse en el "soy así" supone renunciar a este proceso y quedarse en la fase inicial, por eso Sergio necesita salir del ser, entiéndase, dejar de usar como referente continuo su forma de ser. Preguntémosle "cómo es él" con el fin de ir desgranando aspectos que no son absolutos y que, por lo tanto, pertenecen al rango de lo perfectible: "A veces estás nervioso y actúas de esta manera, pero otras estás tranquilo y lo haces así, intenta, pues, actuar cuando estés tranquilo". Como se ve, no hemos de usar "eres", sino "estás", "te comportas", "sueles hacer"…
- Para ayudar a que se conozca a sí mismo, podemos invitarle a escribir una lista con sus rasgos personales y clasificarlos en positivos y negativos, es decir, aquellos que le hacen sentirse o comportarse bien, y los que le hacen sentirse mal o actuar de manera que no le conviene.
- En el fondo, "soy así" no es más que una creencia que él tiene de sí mismo, pero no una realidad, ya que la identidad personal en la adolescencia todavía no está asentada. El problema es que esa creencia es cerrada y, en vez de abrirle a nuevas posibilidades, le enclaustra en una forma de responder al mundo automatizada. Hemos de hacerle ver que una creencia que le cierra posibilidades de actuación no es positiva y debe intentar cambiarla.
- ¿Cómo? Haciéndole ver que en ocasiones se comporta bien, por lo tanto, es capaz de hacerlo. Habrá que ver en qué situaciones sus reacciones son negativas, para que sustituya sus actitudes y sus creencias. Lo importante es conseguir que desee cambiar.
- Podemos pactar con él un plan concreto de mejora: acciones que se puedan medir de algún modo, por ejemplo, ¿cuántas palabrotas ha utilizado en cada caso?, ¿a cuántas personas ha tratado bien durante el día? Y ayudarle enseñándole

habilidades sociales. A veces, un comportamiento tosco o negativo obedece no tanto a una mala actitud sino a una falta de desenvoltura en el trato con los demás.

3

“No sirvo para nada”

Quizá esta muletilla que tanto repiten muchos adolescentes no sea sino el eco de lo que oyen con demasiada frecuencia: “¡No sirves para nada!”. Por desgracia, la expresión tiene mucho de resonancia de lo que los padres y los adultos les dicen sin pensar en las consecuencias. Es lo que llamamos “motivación profética”: las expectativas que los padres generan en sus hijos actúan con una extraordinaria fuerza atractiva, como una “profecía que se cumple a sí misma”. Las expectativas que depositamos en una persona hacen que esa persona las cumpla porque generamos en ella un deseo inconsciente de confirmarlas. Es muy probable que un chico sea vago si estamos todo el día recordándole que lo es; del mismo modo, tiene más posibilidades de ser un buen amigo aquel a quien le tratamos como tal. Si continuamente estamos repitiendo a un hijo o a un alumno: “No sirves para nada”, lo normal es que ni se esfuerce por cambiar la predicción. Si, por el contrario, le mostramos confianza diciéndole: “Tú puedes”, seguramente podrá.

> Natalia, a sus 16 años, estaba convencida de que no servía para nada, colgó los estudios e ingresó como miembro de esa generación llamada “Ni-ni”. Derrotada por la convicción de que cualquier cosa que emprendiera iba a ser un fracaso, se refugió en no hacer nada. La relación con sus padres se enrareció de tal manera que apenas hablaba con ellos. No estudiaba, no trabajaba, todas las posibilidades que se le ofrecían las rechazaba porque seguía diciéndose a sí misma: “no sirvo para nada”. Su vida había llegado a un punto muerto.

Esta es una de las creencias limitantes por antonomasia. Si un adolescente, que por definición está lleno de posibilidades, cree que no tiene ninguna, es muy difícil que eche a andar. Le falta la energía, está sin combustible, no tiene fuerzas. Cualquier camino lo ve empinado y toda senda le resulta demasiado estrecha. Si “no sirve para nada”, de qué le sirve esforzarse. No hay meta a su alcance, nada vale la pena porque en su interior sabe que no vale para nada.

En cierto modo, Natalia ha dejado de ser adolescente por derribo. Eso no significa

que haya madurado, al contrario, se ha quedado estancada en una perpetua inmadurez, su crecimiento se ha truncado, se ha agotado antes de tiempo.

Desafío: ¿Qué quieres decir con “sirvo”? ¿Qué significa “nada”?

- La expresión utilizada por Natalia, y por muchos chicos y chicas de su edad, funciona como una losa que aplasta cualquier posibilidad de crecimiento. Por eso, urge aclarar conceptos y especificar su significado: quizá con el verbo “servir” un adolescente quiere decir ser excelente o destacar en algo, ser reconocido y valorado, cuando su sentido normal es el de “ser capaz”. Todos somos capaces, si ponemos los medios.
- Del mismo modo el concepto “nada” que utilizan es demasiado tremendo; seguro que hay “algo” para lo que sirven, que les va bien, que son capaces de hacer. Tanto nosotros como ellos debemos evitar este tipo de palabras tan universales que carecen de significado concreto y, por eso mismo, son tan destructivas.
- Debemos ayudar al adolescente a reflexionar sobre sus limitaciones y sus puntos fuertes, seguro que existen muchas situaciones en las que tiene éxito: hagamos que las anoten. También podemos preguntarle qué le impide hacer lo que se propone con el fin de desbloquearle. Hemos de contar, por supuesto, con su esfuerzo, quizá no se trate sino de una forma de no querer hacer más porque no está dispuesto a esforzarse lo suficiente.
- Urge desmontar esa creencia limitante, porque lo que se piensa genera un sentimiento y lo que se siente, una conducta determinada. Creer que no se vale para nada da lugar a un sentimiento de impotencia y este, a la inacción, a no emprender, a no avanzar. Para ayudar a Natalia a cambiar de creencia podemos hacerle ver que no tiene base real y que sus amigos, sus padres y sus profesores no piensan eso de ella.
- Los padres y educadores sabemos perfectamente que toda persona tiene muchas más virtudes que carencias, si conocemos bien a nuestro hijo o alumno sabremos ponerle en situaciones en las que pueda conseguir éxito. El éxito se parece a una escalera: el último peldaño, al que solemos mirar y en el que ciframos nuestra dicha, depende de los anteriores. Pequeños logros logran grandes triunfos.

4

“Tengo ganas de acabar con todo”

Nada más iniciar la conversación, Toni, un muchachote de 17 años, soltó: “Tengo ganas de acabar con todo”, y se puso a llorar.

Cuando un adolescente dice eso, no es que quiera acabar con su vida, sino que se siente superado por las circunstancias y necesita aclararse. Seguramente no ha sido capaz de digerir unas cuantas experiencias negativas y se le han ido acumulando sin poder darles asiento en su interior. La situación se asemeja a la de un bibliotecario que recibe tantos libros a la vez que no es capaz de organizarlos en las estanterías y se le acumulan sobre la mesa. Al estresado bibliotecario le gustaría también acabar con todo ese maremágnum de volúmenes amontonados y volver a su metódico trabajo.

Si en algo es rica la adolescencia es en experiencias, tanto positivas como negativas, experiencias que, para que cuenten como tales, deben ser archivadas en la mente, pero no de cualquier forma. Una mala noticia puede colapsar a quien la recibe si viene en mal momento, precedida de otras o le pilla desprevenido. Lo que le confunde no es tanto el suceso en sí, sino el hecho de que no acierta a asimilarlo. Ese colapso le hace exclamar “tengo ganas de acabar con todo”, porque lo que necesita su mente es hacer un reset, un reinicio y comenzar de nuevo. No quiere acabar con todo ni que todo se acabe, sino lo que pide es tiempo para poner las cosas en su sitio, para ordenar sus estanterías mentales y hacer limpieza. Todos lo necesitamos.

Tuve un pequeño golpe y voy a estar sin moto hasta dentro de dos semanas – explicó Toni tras haberse calmado un poco.

La desproporción es una de las características típicas de la adolescencia. La conclusión suele dejar a las premisas en ridículo: “como no tengo moto, nada ya vale la pena”. A Toni, una situación objetivamente nimia le llevó a una creencia negativa y totalizadora. ¿Qué le ocurrió? Que fue una gota de agua que colmó el vaso, pues

aquella semana había estado castigado, había discutido con su chica y había entregado tarde el trabajo de Historia. En su mente se produjo un colapso cuando tuvo ese pequeño derrape con la moto que la dejó inutilizada durante quince días. La única solución que ve Toni (porque en el fondo no ve nada) es acabar con todo, pues no se ve capaz de discernir una cosa de la otra y de ordenarlo todo en su interior.

Desafío: ¿Qué conseguirías acabando con todo?

- Ante una expresión desproporcionada, como lo es una gota de agua que colma el vaso, resulta psicológicamente más beneficioso plantear las absurdas consecuencias de "acabar con todo": ¿qué conseguirías?, ¿a dónde te llevaría?, ¿qué solucionarías con ello?
- Es bueno esperar a que pase la tormenta y que se tranquilice. No sirve de mucho darle vueltas al asunto; resulta más efectivo dejar que escampe, para ello, nada mejor que hacer deporte, salir con los amigos, ver una película, y después, cuando se haya producido un cierto distanciamiento, volver a afrontar el asunto con calma.
- Eso nos llevará a poder analizar cuáles son las razones reales por las que quiere acabar con todo. Seguramente que entonces es capaz de ver la desproporción entre lo que ha sucedido y lo que él o ella ha concluido.
- Usar la técnica del espejo: ¿cómo habría actuado otra persona en tu lugar? Ahora no se trata de distanciarse de la situación sino del protagonista de esa situación para adquirir mayor objetividad.
- De poco sirve darle vueltas al pasado; mejor afrontar el futuro: ¿qué puedes hacer a partir de ahora?
- Todo colapso nos paraliza, nos deja inermes ante nuevas situaciones, por eso, es mejor tomar aire e ir dando solución a cada cuestión: ¿qué hacer para que no te vuelvan a castigar?, ¿qué le vas a decir a tu chica para solucionar aquella discusión?, ¿cuándo puedes entregar el trabajo de Historia?, ¿cómo puedes suplir la falta de la moto? Debemos ayudarle a concretar las acciones que tiene que llevar a cabo para que el "tengo ganas de acabar con todo" se convierta en "voy a hacer tal y tal cosa".

5

“¡Horror, me ha salido un grano!”

El espejo es el gran confidente de los adolescentes. La razón es que tienen una excesiva preocupación por el cuerpo. Es algo comprensible, pues su cuerpo (que ha sufrido grandes cambios en poco tiempo) se ha convertido de pronto en su carta de presentación social y en el reflejo de su personalidad.

Resulta bastante corriente que se produzca un desajuste entre la idea que el adolescente tiene de su cuerpo, de cómo se lo imagina o cómo le gustaría que fuese, y su propia realidad corporal. Gustarse o aceptarse tal como se es va unido a la propia maduración personal. En la medida en que madure psicológica y afectivamente irá asumiendo su físico. De hecho, la obsesión (no la preocupación) por el cuerpo, sea a la edad que sea, es un síntoma de inmadurez.

> Helena se pilló un rebote de mucho cuidado cuando descubrió que le había salido un grano en mitad de la frente. Salió del baño llorando. Había quedado con sus amigas y no se podía presentar con semejantes pintas.

Un adolescente, como Helena, está sometido a la dictadura del espejo. Él le permite verse a sí mismo, explorarse y conocerse, ir descubriendo a ese extraño que se refleja frente a sí y que es él mismo. Le dice cómo es realmente, pero también muchas veces distorsiona la realidad.

El espejo no es en absoluto objetivo sino que refleja todas las dudas, los miedos y los complejos del que se mira en él. Irradia sus estados de ánimo, de tal manera que uno “se ve” no tanto como es realmente sino distorsionado por los ojos que miran. Un adolescente puede quedarse encerrado en casa porque “no se ve bien” o salir hecho un “pintas” porque el espejo le ha dado el visto bueno; una espinilla inoportuna puede echar por tierra su autoestima, en cambio, un guiño en el momento oportuno colmarle de felicidad.

Por si fuera poco, el espejo se comporta de forma tendenciosa. No se conforma con reflejar una imagen sin más, sino que la compara con un ideal que, por influencias

sociales y culturales, se ha conformado en la mente del que se mira. Verse bien o verse mal es algo subjetivo, pero que determina la autoimagen que el adolescente se va formando de sí mismo. A veces le puede llevar a idolatrar su imagen o a tomar decisiones arriesgadas, como hacer ejercicio de manera exagerada, someterse a dietas excesivamente rigurosas o dejar de comer.

Desafío: ¿Quieres decir que un grano hace que estés horrible?

- Los adolescentes son muy dados a este tipo de distorsiones causales, para ellos, un grano es el causante de pasar de estar estupendos a sentirse horribles. Plantearle esta pregunta a nuestro hijo o alumno le puede llevar a ver la enorme distancia que hay entre la causa y el efecto. Además, tenemos que ahondar en qué significa exactamente para él o ella “estar horrible”.
- Debemos, pues, ayudarles a aceptar su realidad física, una de las claves de la madurez personal que tiene su campo de batalla en la adolescencia. Esta tarea estriba fundamentalmente en observar el proceso e intervenir cuando lo estimemos oportuno. Por ejemplo, si advertimos cualquier tipo de anomalía en el crecimiento, en el peso o la estatura, deberemos acudir al endocrino. Un caso bastante común es el acné, una situación que se puede convertir para el adolescente en una auténtica pesadilla y que le crea muchos complejos. No podemos conformarnos con que “son cosas de la edad y ya se le pasará”, cuando por lo general se soluciona con una visita al dermatólogo.
- Hemos de decirle muchas veces: “Tú no eres solo tu cuerpo, tienes muchas cualidades, como la expresividad, la generosidad, el humor, la amabilidad, la simpatía, el ingenio, la facilidad de palabra, etc”.. Animarle y ayudarle a explotar esas cualidades que tiene, porque el físico, aunque le cueste ver a esta edad, se deteriora, mientras que los demás aspectos crecen siempre.
- Hagámosle ver a nuestro hijo o alumno que en este tema está condicionado por los modelos sociales. Esos modelos van cambiando a lo largo del tiempo, ahora nos presentan unos, pero en otras épocas hubo otros. Los ideales de belleza que impone cada sociedad no por ser generales dejan de ser subjetivos. A veces la forma externa nos impide ver lo que hay dentro: una chica muy guapa puede ser

antipática o intransigente y un joven musculoso poco ingenioso o muy influenciable.

- Elaboremos junto a él o ella un listado de sus cualidades positivas y de los aspectos que cree que debe mejorar. Veremos si focaliza su atención solo en lo negativo o en aspectos puramente físicos.
- La publicidad muchas veces resulta engañosa, presenta a las chicas delgadas relacionadas con cualidades positivas como la independencia, la belleza, la inteligencia, la felicidad, la seguridad… y a los chicos musculosos con la idea de atractivo, sensualidad, fuerza, confianza, poder… Ten en cuenta que todas las fotos publicadas en las revistas y en los paneles publicitarios están trucadas; en el producto final (al fin y al cabo se trata de un producto) interviene el maquillaje, el buen hacer del fotógrafo, los filtros y el *Photoshop*. Esos modelos también tienen granos.

6

“Estoy de bajón”

En cierto modo, vivir la adolescencia se parece a lanzarse a una piscina y sumergirse para explorarse a sí mismo. Así, no debe extrañarnos que la inestabilidad sea uno de los rasgos definitorios de esta etapa vital, pues el agua, donde se mueven los adolescentes, es un medio mucho más inestable que la tierra. Por este motivo, su gráfico vital, donde se recogen sus estados anímicos, está lleno de altibajos. No podemos esperar obtener una línea continua, sea ascendente, descendente o recta, sino una silueta tan quebrada como la de una etapa de montaña en el Tour de Francia. De pronto se encuentran en lo más alto y al día siguiente en lo más bajo, por la mañana lo ven todo negro y por la tarde todo blanco, una temporada están pletóricos y otra abatidos. Es normal: se encuentran en el agua; a veces hacen pie y otras se hunden.

No me pasa nada, solo estoy de bajón.

Es lo que decía un chico de 14 años, llamado Esteban, como queriendo dar a entender que no hay que intentar buscar explicaciones, basta con mirar la gráfica y ver que en ese momento está pasando un bache. Él lo nota porque literalmente se queda sin fuerzas, como el que lleva mucho tiempo braceando en el agua sin tocar el suelo.

“Estoy de bajón” se contrapone a “Me dio un subidón” o “Tuve un subidón”, expresiones que no solo se usan en relación con las drogas, sino de forma cotidiana para significar una súbita carga de energía que explica que el adolescente se atreva a hacer algo, tanto sea positivo como negativo. El “bajón”, en cambio, indica una debilidad, una falta de fuerzas y de ganas para afrontar cualquier situación por nimia que sea.

A veces, el adolescente que usa esta expresión la esgrime como excusa, pero otras es manifestación de un abatimiento ocasional que, como tal, no responde a nada en concreto, sino a la misma idiosincrasia de la edad.

Los adolescentes también acostumbran a decir “Estoy depre” con el mismo significado. Hay momentos en que se sienten deprimidos, hundidos, bajos de moral, como si hubieran caído en un pozo profundo del que no ven cómo salir.

Desafío: ¿Qué es lo que te hace bajar? ¿Qué te deprime?

- Cuando un adolescente utiliza las palabras “bajón” o “depre” está incurriendo en una nominalización, es decir, está convirtiendo un verbo (bajar, deprimir) en un nombre, algo dinámico en algo estático, con lo cual, está bloqueando una posible salida. Para desbloquearla hemos de preguntar usando los verbos correspondientes: ¿qué te hace bajar o te deprime? Al haber dinamizado la situación, es más fácil que salga de ella.
- Podemos invitarle a que tome conciencia de cómo se siente cuando está, como él dice, “de bajón”, qué le ocurre, qué ve, qué oye, qué siente, y que haga lo mismo en la situación contraria, no cuando está de “subidón”, sino cuando se encuentra bien, sosegado, optimista, alegre. Ahora, procuraremos que reencuadre la situación negativa, es decir, que la sitúe en el marco que suele tener cuando está bien.
- Hagámosle ver que se trata de una situación pasajera, que pertenece al “estar”, como él mismo dice (“estoy de bajón”) y que, por lo mismo, saldrá de ella. La forma de hacerlo pasa por darle, de alguna manera, esquinazo, por despistarse haciendo deporte, escuchando música, hablando con los amigos… Cuanto menos protagonismo le conceda a ese bache por el que está pasando, más fácil será salir de él.
- Ante todo, debemos escuchar al adolescente que está “depre”, escuchar y escuchar, interviniendo lo mínimo, solo para reconducir la conversación. De ese modo, se sentirá valorado y fuerte. Si comenzamos con frases como “¡arriba ese ánimo!”, “no te deprimas”, “anímate que no es para tanto”, a pesar de nuestras buenas intenciones, no haremos sino que focalice más su atención en lo negativo y no le ayudaremos a revertir la situación.
- Para ello, propongámosle pequeñas metas accesibles y, de alguna manera, cuantificables. No se trata de dar un gran salto (en esos momentos no tiene fuerza para tanto) sino de ir subiendo escalón a escalón.

- Ante todo, no hemos de permitir que se dé por vencido, que se haga la víctima de su propio estado de ánimo, que se recree en su situación. No. Se trata de mirar hacia arriba y de salir a flote lo antes posible, sin prisa pero sin pausa.

7

“Me gustaría ser más atractiva”

Los ídolos de los adolescentes son deportistas, modelos y cantantes con un físico espectacular, y quieren parecerse a ellos. Por eso imitan sus gestos, su forma de hablar y de vestir, pero también desean tener unos abdominales lisos, un torso musculoso y un tipo imponente como el que lucen sus ídolos.

Por ser jóvenes, buscan la manifestación de la perfección en su cuerpo, porque es la parte de su ser que mejor pueden controlar, además en esta etapa la biología marcha a su favor. Pero, a pesar de ello, la autoexigencia puede llegar a ser obsesiva por la sencilla razón de que la perfección material es imposible: siempre aparecerá esa espinilla inoportuna, ese pelo rebelde, esas “cartucheras” que se niegan a desaparecer. No es extraño, por tanto, que los adolescentes estén preocupados por su físico y que pasen horas enteras mirándose al espejo.

> Mónica está triste porque se acerca el verano. Dice que no quiere ir a la playa porque se siente ridícula, le da vergüenza ponerse en bikini. Cree que se van a reír de ella debido a que tiene poco pecho. “Tengo 16 años, pero aparento una niña de 12 y los chicos –dice casi llorando– ni se me acercan”. Mónica lo ve claro: quiere operarse, confía en que la cirugía le va a hacer feliz, quiere sentirse atractiva como esas chicas que salen en las revistas y por la tele. Piensa que un aumento de sus pechos le va a dar seguridad y confianza en sí misma. “Me gustaría ser más atractiva”, concluye.

Mónica padece lo que se llama una “dismorfia corporal”, una distorsión de su esquema corporal que consiste básicamente en una infravaloración de una o varias partes del cuerpo que se perciben como feas, desagradables o inaceptables. La dismorfia hace que se experimente una “fealdad imaginaria”, la cual se intenta paliar a base de dietas, ejercicio físico o incluso intervenciones quirúrgicas con tal de verse mejor.

La adolescencia es “la edad del patito feo”. Se le llama así porque la persona está

sometida en el lapso de unos pocos años a cambios físicos muy bruscos y, muchas veces, descompensados, de modo que el adolescente raras veces se encuentra a gusto con su aspecto y va probando diferentes *looks*, como, si yendo al compás de un proceso caprichoso e inestable, lo pudiera controlar. Los frecuentes cambios de *look* son propios de esta edad, porque se ajustan a esa búsqueda de un atractivo que no puede ser todavía definitivo. Lo importante es que él o ella se sientan atractivos, se gusten y gusten a los demás, y por conseguirlo son capaces de cualquier cosa.

Ese "patito feo", esa "fealdad imaginaria" que tanto temen los adolescentes, no es horrible porque sea fealdad, pues es imaginaria, sino porque produce inseguridad. Cuando un chico o una chica no se sienten atractivos es como si su yo se tambaleara y perdiera el equilibrio. Los padres ya les avisan que ese acné es pasajero, que el crecimiento se moderará y que la desproporción se corregirá con el tiempo; no obstante, ellos no tienen la paciencia suficiente (es natural) para esperar que el patito se convierta en cisne y quieren a toda costa parecerlo sin serlo todavía.

Desafío: ¿Qué entiendes por "ser atractiva"? ¿Qué sucedería si no lo fueras?

- En primer lugar, vamos a poner al adolescente ante la tesitura de definir qué entiende por ser atractivo. Será un primer desafío que le hará, como mínimo, replantearse el ideal que él o ella tiene de belleza. Después, hemos de hacer que se dé cuenta de que esa expresión contiene una orden explícita que se está dando a sí mismo y que quizá es más gratuita de lo que piensa.
- Quizá el adolescente no se da cuenta de que vivimos en una sociedad que da culto al cuerpo, que lo diviniza, y que mucha gente se deja arrastrar por una moda concreta, que como tal, pasará de moda. Hagámosle parar cuenta en las campañas de los centros de estética, para que vea que, como en muchos otros temas, hay más de negocio lucrativo que otra cosa.
- La expresión que está utilizando presupone que solo atrae lo físico, cuando no es verdad. Enseñémosle a sacar partido de sus atractivos: la sonrisa, los ojos, la gracia, la conversación… Una chica es mucho más que tus pechos.
- Tomar una decisión (como operarse los pechos) dependiente de un "me gustaría"

resulta, como mínimo, precipitado. Sería bueno dejar pasar un poco de tiempo. Quizá también el tiempo le haga ver si realmente el problema radica en tus senos o hay algo de fondo que requiera una ayuda psicológica.

- Probablemente, el problema de fondo sea una falta de seguridad, la cual se debe afrontar desde otra perspectiva. Hemos de instarle a anotar sus puntos fuertes y enseñarle a utilizarlos para superar sus posibles carencias físicas, si realmente las hubiera. El mero maquillaje, sin otra intervención más profunda, puede hacer que se desarrolle algún tipo de complejo.

8

“He pensado en suicidarme”

Hay fases en la vida de un adolescente de un color tan oscuro que la idea de poner fin a todo se presenta como única solución. Se trata de situaciones límite que, si los pillan en un momento de desequilibrio emocional, pueden llevarlos a la idea del suicidio. Que se llegue a materializar depende de muchas circunstancias, en especial, del estado psíquico de la persona en ese instante.

Los suicidios se producen en todas las edades, desde la niñez hasta la vejez. Los infantiles son muy poco frecuentes y se deben sobre todo a experiencias negativas como fracaso escolar o falta de atención por parte de los padres. En la tercera edad se deben más bien al miedo al sufrimiento o a la experiencia de la soledad. En la adolescencia, se presentan como una forma de llamar la atención y de poner fin al malestar producido por la incomprensión, la falta de afecto, el desamor o la incapacidad de ser feliz. En la edad adulta, las causas del suicidio son muchas: no poder asumir las consecuencias de lo que se ha hecho, estrés, depresión profunda, cambios bruscos, pérdida de trabajo…

En el fondo, la causa última del suicidio hay que buscarla en la pérdida del sentido de la vida. La adolescencia es la etapa de la búsqueda de ese sentido, por eso, en ella se producen las grandes crisis, momentos de vacío existencial, que pueden acarrear ideas suicidas. Nosotros, como padres, podemos ayudarles a encontrar el sentido a “sus” vidas, proponiéndoles valores, objetivos a conseguir, proyectos de futuro, etc. Por muy malos momentos que estén pasando, por mucho que estén sufriendo, si su vida tiene un sentido, serán capaces de superarlos.

> Héctor lo dijo tal y como suena: “He pensado en suicidarme”. Había roto con su novia y no se sentía capaz de vivir sin ella. Su vida no tenía sentido y, según sus propias palabras, quería desaparecer.

Desafío: ¿Qué significa “he pensado”?

- La pregunta nos permitirá diferenciar entre simple ideación y tentativa. Huelga decir que esta última nos tiene que poner en guardia; no obstante, también hemos de tomarnos muy en serio la simple ideación, pues toda tentativa de suicidio comienza por haberlo imaginado posible. De todas formas, determinar el sentido exacto de ese “he pensado” ha de ser el punto de partida para atajar la cuestión.
- Se ha dicho que el suicidio siempre es un fracaso, porque lo que quiere realmente la persona que se quita la vida es no haber nacido. Por tanto, no afronta el problema ni soluciona nada, al revés, elimina toda posibilidad de solución. En el fondo, el suicida es cobarde. Sin entrar en valoraciones morales, lo que está claro es que quitarse la vida es un acto egoísta que repercute en otras personas: padres, hermanos, familiares, amigos, pareja…
- Los padres debemos preocuparnos porque nuestros hijos adquieran un equilibrio afectivo, de forma que sean capaces de enfrentarse a los problemas por sí mismos. Ir soltando la cuerda poco a poco, poniéndoles en situación de solucionar sus propios problemas. No basta con acudir solo cuando algo va mal, porque la alarma siempre suena demasiado tarde.
- Del mismo modo, hemos de ser realistas con los objetivos que proponemos a nuestros hijos. Si el listón está demasiado alto, y no lo logran saltar, pueden desmoralizarse y sentirse impotentes. En fin, se trata de buscar el equilibrio y no ser ni demasiado exigentes ni demasiado blandos.
- Creemos un ambiente alegre y optimista en el hogar. Hemos de mantener y transmitir una visión optimista de la vida, no utilizar sistemáticamente los castigos, hablar y escuchar mucho, así como trabajar desde pequeños la resistencia a la frustración, pues si nunca les hemos dicho “no”, el primer “no” puede convertirse en un obstáculo insuperable.
- Hemos de favorecer las descargas de sus preocupaciones y sufrimientos, teniendo la habilidad de captar cuándo las cosas no les van bien y propiciar que se expresen. De esa forma, podremos ayudarles a encauzar su sufrimiento.

9

“No sé qué hacer con mi vida”

Es lo que, a sus 15 años, repite Quique con frecuencia. Y lo dice con franqueza, porque realmente no sabe qué hacer con su vida.

Muchas veces nos pasa a todos que no sabemos qué hacer con nuestra vida: llegamos a encrucijadas en las que tenemos que decidir qué camino escoger. La adolescencia es la primera gran encrucijada de la existencia; en su recién estrenado yo, al adolescente se le presenta un abanico casi infinito de posibilidades, de alternativas que debe escoger. En el fondo, “no sé qué hacer con mi vida” es expresión de ese miedo a la libertad que tiene y de la inseguridad que le produce tener que adentrarse por nuevos itinerarios todavía sin explorar.

Cuando el adolescente cobra conciencia de que se está jugando la vida, *su* vida, siente miedo e inseguridad. No es ignorancia, porque sabe que tiene que hacer algo, pero le gustaría no hacerlo; preferiría, en esos momentos, volver a la niñez, cuando las decisiones importantes la tomaban otros por él; sin embargo, a la vez, siente la responsabilidad de que es él quien debe empuñar las riendas.

Si, como dijo el escritor suizo John Knittel, “se es viejo cuando se tiene más alegría por el pasado que por el futuro”, se es adolescente cuando casi todo es futuro. Pero el futuro es, por definición, incerteza, algo desconocido, a la vez que sumamente importante, pues, como comentaba humorísticamente Woody Allen, “me interesa el futuro porque es allí donde voy a vivir el resto de mi vida”.

No es, por tanto, una cuestión baladí. El futuro no existe, nadie lo puede ver, pero existirá y será, fuera de bromas, el lugar donde viviremos. Al adolescente, más si cabe, le tiene muy preocupado, no solo porque sabe que ahí va a vivir el resto de su vida, sino porque comienza a darse cuenta de que el futuro depende solo de él, de las decisiones que vaya tomando cada día, de las puertas que vaya abriendo y cerrando.

Muchos adolescentes, como Quique, no saben qué hacer con su vida, temen tomar

decisiones, y la razón principal es que su vida la tienen que hacer ellos.

Desafío: ¿Qué quieres decir específicamente con “hacer” y “vida”?

- Resulta muy útil “obligar” a nuestro hijo o alumno a especificar qué entiende por “hacer” y por “vida”, pues tanto el verbo como el sustantivo son sumamente indeterminados. Eso les ayudará a concretar y a no llegar a conclusiones demasiado drásticas. “No sé qué hacer con mi vida” puede significar no estar seguro de si va a hacer Latín o Matemáticas el próximo curso.
- Por supuesto que él o ella son los protagonistas de su vida, pero no están solos. Eso lo tienen que tener muy claro (y nosotros también): estamos a su lado y de su lado. Tenernos ahí les da confianza, justo lo que más necesitan en este momento.
- Es normal que tengan miedo a equivocarse, ¡quién lo no tiene! No se trata de evitar que metan la pata, de aplanarles el camino, de quitarles obstáculos, sino de ayudarles a saltarlos.
- Debemos ayudarles a concretar objetivos, es algo que a los adolescentes les cuesta especialmente. Un objetivo difuso parece inalcanzable, por eso, hay que especificarlo, situarlo en el tiempo y caracterizarlo, es decir, dotarlo de elementos que lo hagan perceptible: qué, cuándo, quién, dónde, con qué medios…
- Las elecciones que hacemos están íntimamente relacionadas con los valores vividos. Tener claros unos criterios básicos despeja bastantes dudas a la hora de escoger un camino u otro. Hemos de hacer ver a nuestros hijos o alumnos adolescentes que no se trata tanto de elegir lo que me gusta, sino aquella opción que en el futuro me gustaría haber elegido, es decir, hacerles trasladarse unos años más allá y que se visualicen con unos cuantos años más.

Lo que pienso

No nos quedemos con la idea de que la adolescencia es meramente una etapa de transición. Es mucho más que eso: en ella se ponen los cimientos de la vida adulta y se lleva a cabo una auténtica planificación vital. Lo que ocurre es que tendemos a situar el centro de la vida humana en la madurez, cuando su núcleo se encuentra precisamente en la adolescencia y desde él se nutren todas las edades.

El adolescente comienza a pensar, a construir argumentos, a probar teorías, a tener ideas propias, que serán la cepa de la que nacerán las futuras formas de pensar. Si los adultos echáramos la vista atrás, seguro que reconoceríamos el germen de lo que pensamos, creemos y somos en esos años adolescentes. Sí, incluso aquellos que dicen no reconocerse en aquella etapa pasada son mucho más deudores de ella de lo que piensan.

En la infancia se aprende a hablar, pero en la adolescencia se empieza a utilizar el lenguaje de una forma mucho más compleja (a pesar de la aparente simplicidad de los mensajes adolescentes), porque también lo son los pensamientos y los sentimientos que tienen que expresar. Ahora entran en juego las ironías, los dobles sentidos, el sarcasmo, el humor, los juegos de palabras… pero también la creatividad literaria. Aunque parezcan parcos en palabras, los adolescentes tienen mucho que decir y, si encuentran el modo, saben decirlo.

1

“Este mundo apesta”

A la vez que el adolescente va explorando *su* mundo se va dando cuenta de que está en *el* mundo. Como el niño que, en mitad de la función, salta de su asiento, se mete entre bastidores y descubre quién mueve las marionetas y pone la voz a los muñecos, así el adolescente comienza a intentar descifrar las claves de lo que gira a su alrededor: la política, los políticos, las instituciones, la economía, el poder, la solidaridad, la información, la corrupción, los ejércitos, la educación, la sanidad, el terrorismo, la guerra, las empresas, los derechos de los trabajadores, la emigración, el paro, las relaciones internacionales, el crimen organizado, las ONG’s, el racismo, la moda… y un largo etcétera de realidades que ahora empiezan a interpelarle.

Como es evidente, cada adolescente responde a su manera, incluso los aparentemente menos implicados (los “pasotas”) lo están más de lo que pensamos. Es un momento vital de contrastes, el egocentrismo se combina con la solidaridad y la despreocupación con el compromiso. A esta edad emergen las ideas políticas (a veces demasiado radicales), el voluntariado y las responsabilidades sociales. Por lo general, el grado de implicación con el mundo circundante de un chico o una chica adolescentes suele ser todo menos comedido, es decir, o se meten hasta el fondo en cuestiones sociales, culturales, políticas… o se aíslan de esas realidades como si lo que pasa en el mundo no fuera con ellos.

Lo propio de esta etapa es la radicalidad. Un adolescente comedido es una *rara avis*; por lo general, cuando manifiestan sus opiniones –cuando se les permite manifestarlas–, suelen ser extremistas, poco medidas, totalizadoras, tal y como se expresaba Esteban, un chico de 16 años:

> ¡Este mundo apesta! Todo está corrompido, cada cual va a lo suyo, intentando salvar el pescuezo o aprovecharse de la gente para enriquecerse o mantenerse en el poder. El mundo está mal hecho, habría que hacer un reset, como en el ordenador, y reiniciarlo.

Se expresen como se expresen, hay que admitir que los adolescentes tienen buen olfato y que quizá tengan razón aquellos que opinan que, con la edad, vamos perdiendo sensibilidad y nos vamos acostumbrando al mal olor.

Desafío: ¿A qué te refieres con “este mundo”? ¿Qué significa “apesta”?

- Para ayudar a pensar a nuestros hijos o alumnos conviene que les formulemos estas preguntas, lo cual les ayudará a precisar lo que quieren decir. “Este mundo” es demasiado impreciso y “apesta” demasiado metafórico. Aunque entendemos lo que quieren decir, pues nosotros también lo decimos, resulta muy positivo especificar para no caer en un exceso de generalización. ¿Qué funciona mal? ¿Qué aspectos concretos habría que cambiar? ¿Cómo sería posible hacerlo? ¿Qué puedes aportar tú desde tu posición? Son preguntas que pueden ayudar a centrar una crítica demasiado abstracta y despersonalizada.
- ¿Quién a esa edad no quiso cambiar el mundo? Hemos de ponernos en su piel y recordar que una vez fuimos adolescentes y también quisimos cambiar el mundo. Quizá no hicimos nada y fuimos encajando en él con resignación. Eso no significa que hayamos de cortarles las alas, al contrario, debemos encauzar su inconformismo (de lo contrario, esa energía se perderá), ayudarles a intervenir, en la medida de sus posibilidades, en la política, el voluntariado, la ayuda social, etc.
- Ante su descontrol o excesivo criticismo, nosotros hemos de poner serenidad, lo cual no significa truncar sus ideales a fuerza de pesimismo (por ejemplo, con el socorrido “así son las cosas y nada se puede hacer”), sino hacerles pensar y dejarles expresar sus puntos de vista. Que no nos vean como parte de ese mundo que apesta, sino como interlocutores que pueden darles criterios, los compartan o no.
- Educar no consiste en adiestrar o domesticar a los niños y adolescentes para que imiten las costumbres y la cultura dominantes, no se trata de darles un azucarillo cada vez que repiten lo que hace todo el mundo. La educación es un acto de rebeldía. Por eso, no tenemos que temer la de nuestros hijos; al contrario, debemos alentarla y encauzarla, para que esa energía alimente personalidades sólidas, independientes y libres.

- Hemos de hacerles ver que el mundo no es tan malo como parece. Bien es verdad que los periódicos y la televisión siempre destacan lo negativo, por eso es conveniente demostrar que los terroristas, los delincuentes o los aprovechados, por mucha publicidad que se les dé, solo son unos pocos, mientras que hay una gran mayoría silenciosa que hace las cosas bien.

2

“El futuro me da miedo”

> El día que Estefanía terminó 4º de la E.S.O., no parecía muy contenta, como si no le hubiera hecho ilusión acabar una etapa; es más, parecía preocupada, incluso deprimida. “No me pasa nada –dijo–, solo que el futuro me da miedo. Sé que el año que viene haré bachillerato, pero no sé cómo será, si podré superarlo, si estaré a la altura. Todo el mundo dice que es muy difícil. Y después no sé qué estudiaré ni si seguiré estudiando. Mis compañeros me dicen que no me preocupe, que disfrute del verano, pero no puedo”.

Ya hemos visto que en la adolescencia casi todo es futuro. Los adultos sabemos que cada nuevo día trae sus propios afanes, pero un chico o una chica adolescentes se enfrentan a diario a lo imprevisto. Para ellos, todo es nuevo bajo el sol y, aunque se quejen de la monotonía, su interior es una caja de sorpresas por la simple razón de que están creciendo y, cuando se crece, siempre surge algo nuevo.

El mañana adolescente está lleno de riesgos, de emboscadas, de desconciertos, es un gran interrogante que produce inseguridad y miedo: ¿qué seré en el futuro?, ¿qué estudiaré?, ¿dónde viviré?, ¿en qué trabajaré?, ¿tendré pareja?, ¿formaré una familia? Son las preguntas típicas de una vida que se está abriendo paso y que generan auténtico terror en quienes se las formulan por la simple razón de que ellos son los implicados.

Ante la sensación de su futuro personal, Estefanía siente miedo. Por primera vez, percibe el porvenir como algo propio, cuyo protagonista es ella misma, pero en una situación vital diferente, porque no puede saber cómo será la Estefanía que se enfrentará al mañana. Por tanto, el temor que sienten los adolescentes por el futuro no es tanto por lo que pueda pasar, sino por cómo lo encajarán ellos. Así que podríamos traducir “el futuro me da miedo” por “temo quién seré en el futuro”. Ese es el verdadero temor: ¿quién seré yo en el futuro?, ¿cómo me enfrentaré a él?, ¿qué será de mi vida?

Desafío: ¿A qué temes específicamente?

- Para desbloquear a quien habla de “miedo” conviene utilizar la forma verbal de modo que responda a qué teme. Ya hemos visto que un nombre, como “miedo”, bloquea o paraliza la acción, mientras que un verbo, como “temer”, dinamiza y, por lo tanto, da la oportunidad de buscar una salida. Por eso, resulta más eficaz preguntar “a qué temes” que insistir en “qué te da miedo”, de forma que vaya especificando: “temo tal situación”, “temo hacer el ridículo”, “temo no saber qué hacer”. Si le ayudamos a ir desgranando sus temores, seguro que los afronta con mayor facilidad.
- Del mismo modo, “el futuro”, objeto de su temor, es demasiado impreciso. Es normal que lo lejano y lo desconocido nos cause miedo, por eso, hay que ayudarle a que lo precise al máximo para que vea que así lo tiene más a mano y lo puede controlar mejor.
- Lo que produce temor al futuro es, sobre todo, la falta de confianza personal. Por lo que hemos de preocuparnos por el nivel de autoestima de nuestros hijos y alumnos. Para fomentar la autoconfianza debemos proponerles pequeñas metas, claras y realistas, con el fin de que tengan éxito, porque el éxito fomenta la confianza. Por lo general, el futuro se presenta como algo grande, oscuro e irreal, razón por la que genera inseguridad y miedo.
- Evitemos que se comparen con los demás. A veces se intentan instalar en un mañana que no es el suyo, sino el de sus compañeros o amigos. Hacerles conscientes de sus posibilidades reales y de que no tienen por qué hacer lo que hacen los otros (evitar la presión social), les hará enfrentarse a su futuro con mayor confianza.
- Por supuesto, hemos de convencerles de que en el futuro no estarán solos, sino que contarán con nuestro apoyo y el de todos los que les quieren.
- Probablemente ese “miedo al futuro” sea expresión de un bache de los muchos por los que pasan los adolescentes. De cualquier manera, debemos atenderlo e intentar atajar esa sensación de temor, porque un adolescente puede hacer muchas “tonterías” por miedo.

3

“Es mi vida”

Ocurre con frecuencia que, cuando un adulto da algún consejo a un adolescente, recibe como respuesta: “Es mi vida”. Le ocurrió a la madre de Vicky:

> Su hija de 12 años estaba estresada porque no sabía si ir o no a una salida que organizaba su colegio. Se había peleado con una amiga y prefería quedarse el fin de semana en casa, pero, si se quedaba, iba a parecer que le importaba demasiado lo que había pasado, y, si se apuntaba, tendría que estar con ella. La madre de Vicky, con toda la buena intención, intentó hacerle ver que no ganaba nada no yendo a la salida y que sería mejor que solucionara sus discrepancias con su amiga. La hija, de buenas a primeras, se puso a gritar: “¡Déjame en paz! ¡Es mi vida! ¡No te metas en mis cosas!”.

Podríamos decir que tanto la actitud de la madre como la de la hija son del todo normales. La primera se preocupa, es lógico, por el problema de su hija e intenta echarle una mano para solucionarlo; por otra parte, la hija está descubriendo que su vida es suya, quizá por primera vez la está viviendo en primera persona, lo que hace que interprete la ayuda de su madre como una invasión externa. En fin, vistas así las cosas, el choque parece inevitable.

Como un acto reflejo, Vicky, y cualquier adolescente, protege con uñas y dientes esa vida que ahora siente que le pertenece. En muy poco tiempo, los consejos que le daba su madre han pasado de ser bien recibidos a ser rechazados por el simple hecho de que provienen de ella. Las que fueran confidentes y amigas (madre e hija) parece que, de la noche a la mañana, son enemigas. A veces, la adolescente no deja ni hablar a su madre y cualquier comentario acaba en disputa. “No te metas en mi vida”, “Yo sé lo que me hago”, “Es cosa mía”, “Así lo veo yo”… son algunas de las expresiones que utiliza para poner a salvo “su forma de pensar”. Si aceptara, como lo hacía hace poco, los avisos, las sugerencias o los consejos de su madre, estaría renunciando a tener un criterio propio y estaría soltando las recién tomadas riendas de su vida.

Los adolescentes necesitan el apoyo y los consejos de los adultos, cómo no los iban a necesitar; sin embargo, no lo reconocen, no lo quieren reconocer, porque eso significaría, en cierto modo, retroceder a un estado anterior, a la infancia. Ellos se reivindican a su manera exclamando: “¡Es mi vida!”, “¡Es cosa mía!”. Aun a riesgo de equivocarse y de tropezar, prefieren soltarse de la mano de los adultos, pensar por cuenta propia, tener sus propias ideas y, sobre todo, no haber de escuchar a otros lo que ellos tienen que hacer.

Desafío: ¿Qué es tu vida?

- Estamos, una vez más, ante una nominalización. La vida no es algo estático, algo que se tiene, que se posee, como parecen querer decir los adolescentes, pues realmente no es un “algo”, sino un proceso. (Lo dice Joaquín Sabina en una de sus canciones: “la vida no es un bloc cuadriculado, sino una golondrina en movimiento”). Se trata de vivir, no como un acto de posesión, sino como una acción que tiene, por supuesto, un sujeto activo. Así, nadie puede entrar en “sus vidas”, porque no se trata de ningún lugar, en todo caso puede vivir con, al lado de, junto a… ellos.
- Si preguntamos ¿qué es tu vida?, les podremos hacer ver que se están refiriendo a un conjunto de acciones que han de realizar y de decisiones que tienen que tomar, y lo han de hacer ellos, es verdad, pero eso no excluye que otras personas intervengan. De hecho, vivir significa convivir. Nadie puede vivir como un Robinson.
- Para explicarles esta última realidad podemos poner dos ejemplos: el de las cerezas y el de los palillos chinos. Por lo general las cerezas vienen unidas de dos en dos por sendas ramitas, lo cual hace que cuando intentamos sacar una de un frutero salgan varias enlazadas entre sí. Algo semejante ocurre en el juego de los palillos chinos, esos que se dejan caer sobre la mesa y después hay que recoger de uno en uno sin que se muevan los demás. Nuestras vidas están interconectadas como las cerezas en el frutero o ese palillo chino debajo de todos los demás.
- Por supuesto que es “su vida”, pero también, por lo que se acaba de decir, es la nuestra. Un padre, una madre no puede “ceder” a la pretensión de su hijo o hija adolescente de que no se metan en su vida. Es verdad que tienen que ir retirándose poco a poco (así formó el mar las playas, retirándose), pero no de una

manera drástica como pretende Vicky, sino poco a poco, ola a ola, empapando la arena.

- Llega un momento en la adolescencia, eso lo tenemos que tener claro, que parece que los padres sobramos, pero no es así, justamente es cuando más nos necesitan nuestros hijos, por eso, hemos de saber estar sin que se note, no soltar el hilo que nos une a ellos, pero, a la vez, darles suficiente cuerda para que no se sientan agobiados.

4

“Tengo derecho a equivocarme”

Esta es una reivindicación totalmente lícita, un derecho irrenunciable, inscrito en nuestros genes (*Errare humanum est*, decían los clásicos), que todos, en muchos momentos de nuestra vida, hemos reclamado o reclamaríamos. No obstante, parece que no se lo permitimos a nuestros adolescentes y evitamos que se equivoquen de todas las formas posibles, por activa y por pasiva, aun a riesgo de equivocarnos nosotros.

Y realmente nos equivocamos evitando que ellos se equivoquen, porque, de esa forma, no hacemos otra cosa sino limitar su crecimiento. Los padres que encierran a sus hijos en una urna, que no les dejan decidir por sí mismos, que los mantienen alejados de cualquier riesgo, no los están educando sino modelando. Seguramente, un chico o una chica blindados de esa forma, fracasarán cuando tengan que afrontar sus propias decisiones, simplemente porque nadie antes les había puesto en situación de equivocarse.

Por no haber corrido riesgos durante su adolescencia, un chico o una chica sobreprotegidos, corren el riesgo de “meterse en líos” cuando no están presentes los adultos que los controlan. Es el caso de aquel anuncio publicitario de la campaña “No a las Drogas”, que presentaba un chico hipercontrolado, al que sus padres le habían enseñado a decir: “Gracias”; y eso es lo que dice la primera vez que le ofrecen drogas.

Un adolescente tiene que probar experiencias nuevas (lógicamente, dentro de unos límites) para ponerse a prueba, y, por supuesto, tiene que meter la pata, de lo contrario, si encuentra demasiado allanado el camino y si no le dejan tropezar, no tendrá que esforzarse y no ganará la forma física que se exige para andar por la vida. El adolescente que asume riesgos (controlados) adquiere mayor seguridad en sí mismo y más autoestima, lo que le permitirá en el futuro ser, lejos de lo que comúnmente se piensa, menos propenso, por ejemplo, a caer en adicciones, ya que, gracias a ese comportamiento arriesgado, ha aprendido a resistir la presión social y

la de sus iguales. Hablaremos de ello más adelante.

He aquí dos hermanos que reclamaban su derecho a equivocarse: Dani, de 18 años, y Fran, de 16.

> Un día de noviembre Dani dijo a sus padres que quería abandonar sus estudios de Medicina. Era un muy buen estudiante, de hecho la nota de corte de esa carrera es de las más altas, y había empezado en septiembre muy ilusionado, como también lo estaban sus padres y el resto de la familia. El hijo explicó que se había dado cuenta de que la medicina no le gustaba y que quería estudiar otra cosa, que colgaba por un año los estudios y que se matricularía en Filología el año próximo. El disgusto que se llevaron los padres fue fenomenal, utilizaron todos los argumentos habidos y por haber para convencerle de que esa decisión no tenía sentido, que a muchos les gustaría poder llegar a ser médicos, que pensara en su futuro… Pero, aunque el hijo comprendía todas esas razones, no le hicieron cambiar de opinión. Dani solo dijo: “Tengo derecho a equivocarme”.

La situación de Fran es sensiblemente diferente:

> Por tercera vez durante los dos últimos meses a Fran le multaron por conducir su moto sin casco. Sus padres quisieron hablar con él, pero no pudieron. Enfadado, salió de casa diciendo: “Yo también tengo derecho a equivocarme”.

Parece más grave equivocarse al elegir una carrera que al ser multado tres veces: sin embargo, desde el punto de vista educativo, la reincidencia de Fran le hace, en cierto modo, “perder” ese derecho, porque parece que “equivocarse” no le ha servido para nada. El derecho a equivocarse implica el deber de aprender. Por supuesto, los adolescentes tienen la obligación de aprender: en el fondo la adolescencia nos sirve para aprender nada más y nada menos que a ser humanos.

Desafío: ¿Qué entiendes por “tener derecho”? ¿A qué llamas “equivocarte”?

- Los padres y profesores percibimos que los adolescentes suelen reclamar derechos con demasiada facilidad (es más fácil que reconocer obligaciones), por eso, resulta muy positivo hacerles reflexionar, a base de preguntas concretas, qué entienden por derechos, qué repercusiones tienen, a quién afectan, etc.

- Del mismo modo, les hemos de instar a especificar a qué se refieren con “equivocarse”, por ejemplo, preguntándoles cuántas veces les parece normal equivocarse, de qué forma, con qué consecuencias…
- Cuando un adolescente reclama su derecho a equivocarse, lo que está haciendo es reivindicar su derecho a decidir. Para evitar riesgos, lo que solemos hacer los padres es no dejar que nuestros hijos tomen sus propias decisiones y llevarlos en volandas. Sin embargo, si bien es verdad que esa postura protectora evita riesgos, no los relativiza, es decir, los convoca para más adelante, para cuando el hijo tenga que elegir sin el amparo de los padres. Por eso, es mejor dejar que vayan tomando decisiones y que se vayan equivocando ahora que nosotros estamos cerca de ellos y podemos ayudarles a decidir y a recuperarse de los fracasos.
- Equivocarse es humano, y en la adolescencia resulta beneficioso. Si todos nos equivocamos, por qué nos preocupa tanto que lo hagan los adolescentes. Educar no es quitar obstáculos, sino enseñar a superarlos. Quizá deberíamos hacer como los monitores de esquí, que enseñan a sus alumnos a caer porque saben que lo van a hacer muchas veces a lo largo de su aprendizaje y de su práctica. Pero, ¿a qué madre, a qué padre, no le duele ver a sus hijos derrotados?, ¿qué madre, qué padre, no se cambiaría por sus hijos en esos trances tan duros? Por no frustrarnos preferimos que ellos no se enfrenten a la frustración, que no se equivoquen, pero, entonces, no estamos fortaleciendo su autoestima, no los estamos educando.

5

“¡Tú qué me vas a enseñar a mí!”

Se dice que para un niño su padre es el mejor, el más fuerte y el que lo sabe todo. Pero, al entrar en la adolescencia, cambia radicalmente su percepción: “mi padre no se entera de nada, no sabe nada”, suele pensar. Pero cuando ya ha pasado esa etapa y se enfrenta a la vida adulta, se dice a sí mismo: “¡Cuánto sabía mi padre!”. No nos extrañe, por tanto, lo que Víctor, a sus 14 años, le espetó a su padre:

> ¡Tú qué me vas a enseñar a mí! Yo sé lo que me hago. Las cosas no son como eran en tu época. No te enteras de nada.

Lógicamente, Víctor no se refería únicamente a que su padre fuera un ignorante de las cosas que “saben” los adolescentes, por ejemplo, del dominio de las nuevas tecnologías. No se está refiriendo a la llamada “brecha digital”, que separa a los nativos (los hijos) de los náufragos (sus padres), sino a una distancia entre ellos que interpreta como ignorancia adulta, la cual no se aplica únicamente a los padres, sino a los mayores en general.

Los adolescentes perciben la vida de los adultos como estancada, aburrida, deprimente, falta de vitalidad y de dinamismo, poco atractiva e, incluso, fracasada, por lo que no creen que estos les puedan enseñar nada, al contrario, sus consejos no van con ellos, pues provienen de un contexto “extraterrestre”. Por su parte, los padres comienzan a percibir la evidente “diferencia generacional”, un abismo comunicativo que, de repente, se abre entre ellos y sus hijos. Una vez más, el conflicto está servido.

Lo que hace Víctor, y todos los chicos y chicas que utilizan expresiones similares, es cerrarse en banda y hacer que cualquier intento de comunicación por parte de sus padres o educadores fracase. “Tú qué me vas a enseñar a mí” es una forma de descalificar a los adultos, despreciando de ante mano todo lo que ellos puedan aportar. Nos están diciendo que ellos se valen por sí mismos, que quien más les puede enseñar, no son sus padres, sino los de su edad, por la simple razón de que

están en su misma onda. Desde nuestra perspectiva, pensamos eso de un ciego que guía a otro ciego, pero, desde la suya, somos nosotros los que no vemos y, por lo tanto, no les podemos guiar.

Los adolescentes piensan que no estamos en su onda, y es verdad, además, no tenemos por qué estarlo; creen que no nos enteramos de nada, y, muchas veces, también es verdad; dicen que las cosas no son como en nuestra época, cuando nosotros éramos jóvenes, y lo que dicen se corresponde con la realidad. Sin embargo, que no estemos en su onda, que no nos enteremos de nada y que las cosas no sean ahora como lo eran antes no nos tiene que sacar de sus vidas. Si nuestro hijo o nuestra hija nos dice eso, tenemos que reaccionar, cambiar de actitud, esforzarnos, buscar otros métodos, porque si los padres no tenemos nada que enseñar a nuestros hijos, simple y llanamente, hemos fracasado.

Desafío: ¿Cómo sabes que no te puedo enseñar? ¿Qué no te puedo enseñar?

- El adolescente que dice lo mismo que Víctor está presuponiendo que su padre no le puede enseñar nada, por eso, hay que preguntarle cómo lo sabe para que se demuestre a sí mismo que está haciendo una lectura mental del otro. De igual forma, conviene preguntarle qué es específicamente lo que no cree que su padre le pueda enseñar con el fin de detectar a qué se refiere, seguramente, que admitirá que tiene muchas cosas que aprender.
- La vida es una carrera de relevos. Nos corresponde a los padres pasar el relevo a nuestros hijos. El espacio que tenemos para dar el testigo y que ellos lo tomen se reduce a su adolescencia. Nosotros estamos llegando, ya cansados, y ellos están saliendo. En unos pocos metros tenemos que pasar el relevo. Si hemos visto alguna carrera de este tipo, lo entenderemos mejor. Ese momento es crucial, tanto para el que lo recibe como para el que lo da; no obstante, es evidente que quien lo entrega viene de cara y ve mejor, es él quien tiene que depositarlo en la mano del otro corredor que está saliendo y que ha de mirar hacia delante mientras deja su mano atrás. Por lógica, el que ha de entregar el relevo, a pesar de que venga de hacer su carrera, ha de esforzarse más, mientras que el que lo recibe debe esperar a recibirlo para salir corriendo con seguridad y sin mirar atrás. Ahora tiene

toda la pista por delante y la carrera depende exclusivamente de él.

- "¡Tú qué me vas a enseñar a mí!" suele indicar un reproche en el sentido de "¡Ni siquiera sabes lo que pienso!". Los padres y educadores tenemos que preocuparnos por lo que piensan los adolescentes, de lo contrario, difícilmente podremos ayudarles. A veces, de forma inconsciente, despreciamos sus formas de pensar, sus ideas, su visión de la vida, con lo cual cerramos toda posibilidad de comunicación: nadie quiere hablar con quien no se preocupa por lo que piensa (en la conversación se comparten pensamientos), resulta difícil llamar a una puerta tras haber recibido un portazo.
- Lo que tampoco debemos hacer es creer que no podemos enseñar nada a nuestros hijos. Sería tirar la toalla. Realmente, los padres tenemos mucho que enseñarles, lo hemos hecho durante la infancia, lo debemos hacer en la adolescencia y continuar haciéndolo siempre. Lo que no debemos hacer es abrir un paréntesis en este momento vital porque sus hijos les digan: "Tú qué me vas a enseñar a mí", al contrario, debemos buscar nuevas estrategias comunicativas para seguir educándolos.
- Hemos de ser, salvando las distancias, los entrenadores (o coaches) de nuestros hijos. ¿Por qué un adolescente hace caso a su entrenador de fútbol, de baloncesto, de atletismo, de natación...? Porque sabe que de él va a aprender mucho y le va a hacer mejorar. No tiene su edad, no corre cuando él corre, no está en forma, pero tiene la autoridad suficiente para que un grupo de adolescentes se esfuerce con entusiasmo. Nosotros tenemos mucho que enseñar a nuestros hijos, quizá no les podamos ayudar en matemáticas, informática o en su deporte favorito, pero somos esenciales para ayudarles a tomar decisiones, solucionar problemas personales, enfrentarse al futuro, etc. Nadie es imprescindible, pero no sería bueno, sobre todo, para nuestros hijos, que ellos llegaran a prescindir de nosotros en la edad que más nos necesitan.
- Dejémonos enseñar por nuestros hijos y alumnos. No solo en temas técnicos, sino en muchas de las cosas que de ellos podemos aprender: optimismo, ilusión, imaginación, humor, alegría, confianza… de las que hemos hablado en otro libro.

6

“Ya me lo encontraré”

Los consejos que damos a los adolescentes tienen a veces sabor a amenaza. Cuando aconsejamos, parece que estemos avisando o amenazando: “Cuida con lo que haces”, “Vigila con ese amigo”, “A ver si te va a pasar algo”, “Luego no vengas con cuentos”, “Ojo con la bebida”, etc. Nuestra experiencia nos hace advertir los peligros y su inexperiencia, considerarnos unos exagerados, ya que, según ellos, vemos obstáculos donde no los hay y pecamos de pesimistas. Hay que entender que para un adolescente todo está por recorrer y que se tiene que encontrar en el camino lo que se encontrará, le avisemos o no.

Ante alguno de nuestros muchos avisos-amenazas, no suelen responder: “Gracias por avisar”, sino: “Ya me lo encontraré”. Puede ser que lo agradezcan, pero ¿por qué muchas veces no lo dicen y parece que prefieren que no les digamos nada? Por dos motivos principalmente. Primero, porque los “rallamos”, insistimos tanto en lo mismo que acaban desconectando y nuestros avisos, a fuerza de repeticiones, pasan a sonar como “amenazas”. Segundo, porque, de alguna manera, les estamos adelantando (y, por lo mismo, “levantando”) una experiencia que les pertenece, perciben que nuestras excesivas advertencias les quitan protagonismo y se sienten como si les estuviéramos contado el final de la película.

> El padre de Yago no hacía más que repetirle que el futuro está muy mal y que debía aplicarse mucho en los estudios, porque si dejaba de estudiar no podría trabajar donde él quisiera. “Ya me lo encontraré –comentaba él–, mi padre está todo el día con lo mismo. Si dejo de estudiar, pues lo dejo y ya me buscaré la vida. Algo me saldrá”.

Lo que más le molesta a Yago es que le escriban el guion. Aunque no le falta razón al padre, su excesivo celo parece importunar al hijo. “No me digas lo que va a pasar, ya me lo encontraré”, reclama el adolescente, quizá con bastante ingenuidad y mucha bravuconería, pero con la intención de no perder el protagonismo de su vida, de ser el guionista que va escribiendo sus propias experiencias vitales.

“Ya me lo encontraré” tiene el sentido de despreocupación por el futuro. Los adolescentes quieren vivir el presente: el porvenir llegará cuando tenga que llegar y ya lo afrontarán en su momento. Parece que los padres están deseando que pase esta etapa y que sus hijos se instalen lo antes posible en la madurez

Pero “Ya me lo encontraré” suena también a amenaza. En muchas ocasiones, los adolescentes utilizan su despreocupación por el riesgo como arma para preocupar a sus padres. En el fondo, esa expresión viene a querer decir algo así como “¡Déjame en paz! Lo que me pase a mí es cosa mía”.

Desafío: ¿Qué, cuándo, dónde, de qué forma, te lo encontrarás?

- La verdad es que si los padres “rallamos” con un tema determinado, por ejemplo, con el futuro profesional, probablemente recibamos esa contestación como conclusión lógica de lo que con tanta machacona insistencia estamos repitiendo. En cierto modo, estamos prodigando una situación de lo que hemos llamado “motivación profética”, nuestra tenacidad en los avisos deja a nuestros hijos inermes y convencidos de que nada pueden hacer, ante lo cual solo cabe responder: “Ya me lo encontraré”. Por lo tanto, lo primero que tenemos que hacer es cambiar de actitud.
- Tras este cambio de actitud, su respuesta ya no está justificada, entonces, tenemos que ayudarle a especificar qué significa “encontrar” y qué, cuándo, dónde y de qué forma piensa que se lo encontrará. Sobre todo, es importante saber qué cree que se encontrará (algo que, por otra parte, tiende a no pensar), hacerle reflexionar y ayudarle a visualizar el futuro, su futuro. Eso es muy positivo, no lo son tanto las formas que utilizamos. De hecho, cuando somos demasiado pesados, lo que conseguimos es justamente que se niegue a situarse mentalmente en el futuro.
- No seamos “padres batallitas”. Resulta muy positivo transmitirles nuestra experiencia, pero según cómo lo hagamos podemos resultar pesados. Estar todo el día con “batallitas” de nuestra juventud puede producirles un rechazo porque suena a épocas pasadas con las que no se identifican en absoluto. Debemos ser muy cautos a la hora de trasmitir experiencias propias, que sean nuestras tiene

mucha fuerza, pero su carácter diacrónico (“en aquellos tiempos”) no resulta atractivo para nuestros hijos o alumnos.

- Ante el “Ya me lo encontraré” no podemos responder con un: “Pues ya te lo encontrarás”. Eso sería lavarnos las manos, algo que, como padres, no nos corresponde hacer. En todo caso, cuando “se lo encuentre” nos tiene que encontrar a nosotros ahí para ayudarle en lo que sea. Tampoco debemos responder con sus mismas formas, de lo contrario, la confrontación está servida. Hemos de poner nosotros la serenidad y reconducir el tema teniendo en cuenta que son adolescentes.

7

“Porque me gusta”

> Gisela entró en clase con un corte de pelo de lo más extravagante. Todos sus compañeros se quedaron boquiabiertos, algunos se rieron y otros lo desaprobaron con gestos y algunos comentarios. Cuando ocupó su asiento, su mejor amiga le preguntó en voz baja: “¿Por qué te lo has cortado así?”. Ella respondió, también en voz baja: “Porque me gusta”.

La mejor amiga de Gisela la conocía bien y le extrañó ese corte de pelo tan estrafalario. Porque la conocía bien no podía creer que hubiera cambiado tanto de la noche a la mañana. Gisela no era la misma con ese nuevo corte de pelo. Pero, nos podríamos preguntar: ¿un corte de pelo dice tanto de un adolescente? Sí, mucho, pero la protagonista quiso quitarle yerro al asunto.

Ese “Porque me gusta” tiene muchas interpretaciones:

Primera, pocas veces es una cuestión baladí como parece significar esa expresión. Ningún adolescente se pone cualquier cosa a no ser que al hacerlo quiera mostrar algo. Aunque lo nieguen, quieren llamar la atención, buscan que se les pregunte por qué van así para responder “porque me gusta” y, de ese modo, reivindicar su personalidad.

Segunda, “porque me gusta” significa “porque así me gusto”. Los adolescentes están buscando su mejor aspecto, quieren estar guapos y atractivos y van probando estilos que llamen la atención a los demás: pantalones caídos o rotos, sudaderas enormes, camisetas ceñidas con dibujos, números y letras, *tops* que no llegan al ombligo, peinados “despeinados”, zapatillas de lona, una flecha atravesando la lengua, una visera sin que haga sol, enseñar la parte superior de la ropa interior, diferentes peinados, pearcings y tatuajes…

Tercera, los adolescentes utilizan la moda como un sistema de signos para comunicarse con sus iguales, con quienes comparten un mismo código, para manifestar su posición social o de pertenencia a un grupo, para consignar una forma

de pensamiento con la que se identifican o para reivindicar su oposición a los criterios adultos.

Cuarta, los creadores de moda saben que los adolescentes necesitan manifestarse a través de lo que llevan puesto y lo aprovechan. Es un mercado seguro justamente porque está siempre dispuesto a cambiar. El adolescente se apasiona por algo que está de moda con la misma facilidad con que lo abandona cuando deja de estarlo para comprar otra cosa con la misma pasión y dejarla con idéntica facilidad. Los padres no nos explicamos que ya no quiera ponerse ese jersey que tanto le gustaba y es que, aunque nos parezca contradictorio, la fidelidad a la moda exige ser tremendamente infieles.

En fin, los adolescentes utilizan la moda (la ropa, los peinados, los piercings o los tatuajes) para unificarse con el grupo de iguales y para diferenciarse de los adultos, pero ello tiene dos riesgos contradictorios: disfrazarse y exhibirse. El primer riesgo consiste en ocultar su propia identidad (es decir, no lo hacen porque les gusta sino porque lo hacen sus compañeros o sus ídolos), y el segundo, en violentar a los demás (“Porque me gusta” significa “me da igual lo que piensen los otros”).

Desafío: ¿Qué es lo que te gusta? ¿Cuál es la razón por la que te gusta?

- La razón “porque me gusta” esconde, muchas veces, una “sinrazón” o una dictadura del subjetivismo, que, como tal, no tiene valor objetivo. Aunque a uno le guste lo feo, lo cochambroso, lo tosco, e incluso se presenten como una alternativa estética, atentan contra el buen gusto, es decir, contra la capacidad de saber sacar gusto a las cosas. Tenemos que enseñarle que el juicio estético no se reduce al “me gusta”, sino que tiene otras muchas implicaciones sociales, ideológicas, culturales…
- La imagen que damos informa de cómo somos. Una cosa es cómo se ven ellos, y otra muy distinta, cómo los ven los demás. Puede que no les importen los demás, pero sí deben tener en cuenta el mensaje que les están dando sobre su persona.
- Analicemos con ellos si ese cambio de imagen ha repercutido en su vida: estudios, amigos, aficiones… si ha revertido en su humor, en su forma de estar en casa, de contestar a sus padres, de relacionarse con los que le rodean…

- Hagámosles ver los riesgos que conlleva ponerse lo que me gusta: que ello no suponga disfrazarse ni exhibirse. Si hacen lo primero, se están ocultando en su forma de vestir y están impidiendo a los demás que los conozcan como son. Si hacen lo segundo, están violentando a los que los miran, están mostrando su intimidad sin pudor. En ambos casos los están engañando.
- Debemos ayudarles a dar razón de la moda que han elegido: si pretenden imitar a los demás, si quieren diferenciarse, si buscan quedar bien o no ser menos… Que reflexionen sobre quiénes quieren ser y sobre la imagen que quieren dar a los demás. Si con ello buscan marcar su personalidad, en el fondo, caen en un error, porque la personalidad no está en lo que se lleva, sino que surge de dentro. Algunos jóvenes confunden tener criterio propio con ponerse un piercing, hacerse un tatuaje o llevar un peinado determinado, cuando, por la misma razón, no hacerlo podría ser síntoma de personalidad propia. Puede que a un adolescente llevar una moda determinada le haga sentirte mejor, pero no le hace mejor persona.
- Los padres tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos en el pudor. Ser pudoroso no significa ser mojigato ni puritano. Tenemos el sentido del pudor para proteger nuestra intimidad: del mismo modo que no contaríamos nuestras cosas íntimas a alguien con el que no tuviéramos mucha confianza, cubrimos nuestro cuerpo para no perder parte de esa intimidad. A muchos chicos y chicas las fuertes ráfagas de la moda los violenta y les hace exhibirse como no quieren.
- Démosles ejemplo. A menudo somos los padres los que alentamos el consumismo de la moda, pues somos realmente consumistas. Respecto al porte, podemos dar un mal ejemplo si ante cualquier ocasión nuestra máxima preocupación es “qué me pondré”. Por otra parte, no podemos extrañarnos que nuestra hija adolescente vista de forma provocativa si cuando era una niña nos hacía gracia con esa minifalda y ese *top* tan cortito y tan gracioso.

Lo que siento

La adolescencia es una etapa de eclosión emocional. Como una nave enemiga de un videojuego, el cerebro adolescente comienza a bombardear sentimientos que explosionan sin orden ni concierto en su interior. Gracias a todo ese cargamento emocional, el mundo se convierte en algo fascinante, aburrido, desgarrador, hermoso, extraordinario, cruel… y uno se siente feliz, desgraciado, enfurecido, alegre, deprimido, ilusionado… El adolescente comienza no solo a sentirse en el mundo sino a sentir el mundo.

Bien se puede decir que la vida afectiva, que se inicia en la infancia, tiene su punto álgido en la adolescencia. En esta etapa irrumpen con fuerza, incluso con violencia, estados anímicos que pueden llegar a desequilibrar la personalidad y que, con frecuencia, dejan la frágil embarcación adolescente a la deriva en un mar bravío, con vientos huracanados y un oleaje que la ponen en peligro de naufragar.

De la noche a la mañana, un adolescente es presa de una descarga de emociones, esos estados fugaces que se presentan de manera súbita tras un determinado estímulo, con mucha intensidad, pero que duran muy poco y se somatizan, como, por ejemplo, cuando su equipo marca un gol o una canción les hace llorar. Del mismo modo, aflora un ejército de sentimientos (amor, odio, ira, miedo, rencor, felicidad…), estados más complejos y duraderos, aunque menos intensos, que suponen una elaboración más racional y consciente de las emociones.

En cierto modo, las emociones se sienten y los sentimientos nos hacen sentir. Las primeras no son buenas ni malas, depende de lo que hagamos con ellas. Si el gol que marca nuestro equipo nos hace perder los estribos y ofender al rival, quizá nos ponga en un aprieto (no, lógicamente, la emoción que sentimos, sino la ofensa que cometemos por no saber controlarnos). Los sentimientos, en cambio, pueden ser positivos o negativos, constructivos o destructivos, potenciadores o limitantes: así, en este mismo caso, sentir respeto o comprensión nos ayuda a refrenarnos, mientras que sentir desprecio o envidia, no.

Para un adolescente, “lo que siento” es “lo que soy”. Como padres y educadores debemos atender, con especial delicadeza y comprensión, a su vida afectiva, hecha un hervidero de estados de ánimo recién descubiertos y que tienen que aprender a controlar. De cómo gestionen sus emociones y sentimientos dependerá su equilibrio personal y su felicidad.

1

“No sé qué me pasa”

> Nekane parecía triste. “No lo estoy, pero me ha fastidiado mucho lo que me ha dicho Koldo”. “Entonces, ¿estás molesta?”. “No –respondió–, es que me pone de los nervios”. “Quizá su actitud te irrite”. “¡Qué va, lo que pasa es que le odio!”. “¿Le odias por lo que te ha dicho?”. “Al contrario, le quiero un montón, pero me siento fatal”. “¿Le odias y le quieres?”. “Quizá. Estoy hecha un lío: no sé qué me pasa”.

Parece un diálogo absurdo, pero no lo es, porque, cuando se trata de hablar de sus sentimientos, los adolescentes suelen ser tan ambiguos y tan poco claros como lo fue Nekane. Ella simplemente no sabe lo que le pasa, tiene sentimientos contradictorios (tristeza, molestia, irritabilidad, amor, odio) que se van agolpando en su interior como los pasajeros en el camarote de los hermanos Marx. Tiene demasiados inquilinos y poco espacio para acomodarlos. Además le cuesta ponerles nombre, diferenciarlos y clasificarlos. Sabe que siente, pero no qué siente.

Los adolescentes sienten, sienten mucho, lo manifiesten o no, pero les cuesta discernir los sentimientos, diferenciarlos de las emociones y, sobre todo, ponerles nombre. Aunque no lo parezca, verbalizar lo que sienten es muy importante, les ayuda a ordenar el camarote y a saber qué pasa en su corazón. Por desgracia, muchos de ellos son analfabetos emocionales, pues tienen serias dificultades para expresar lo que les pasa por dentro.

Ello es debido, no solo a la edad, sino también al ambiente que les rodea. Los diccionarios de emociones y sentimientos al alcance de los adolescentes son principalmente el cine, la música, Internet y los demás adolescentes, por lo general, lingüísticamente muy limitados y bastante rudos. Esa parquedad no les ayuda a perfilar su vida emocional ni a afinar sus sentimientos. Cuando algo les hace sentir amor, confianza, felicidad, alegría, aceptación, seguridad… tienden a reunirlos en un mismo paquete con expresiones fuertes pero vagas, del tipo: “fabuloso”, “de puta madre”, “superbién”; cuando algo, por el contrario, les hace sentir odio,

desconfianza, desdicha, tristeza, rechazo, inseguridad… el paquete suele ser otro bien distinto: “fatal”, “una mierda”, “chungo”.

Siguiendo una tradición que arranca de Platón y llega hasta el actual coaching tipológico, podemos distinguir tres tipos de personas según domine más en su forma de ser la parte física (actuar), la emocional (sentir) o la mental (pensar). Así, podemos encontrar tres tipologías:

- *Física*. Lo que hace condiciona lo que siente y lo que piensa. Suele hablar de lo que puede o no puede hacer, se siente atraído por el éxito y el esfuerzo personal, es tenaz, impulsivo y dogmático, le cuesta comprender puntos de vista distintos a los suyos y desea tener el control.
- *Emocional*. Lo que siente condiciona lo que piensa y lo que hace. Suele hablar de lo que le gusta o le disgusta, da importancia a lo que se dice y a cómo se dice, se preocupa por lo que sienten los demás y busca su aprobación.
- *Mental*. Lo que piensa condiciona lo que siente y lo que hace. Suele hablar de forma abstracta y conceptual, casi nunca de sí mismo, es celoso de su intimidad, le cuesta entender a las personas de naturaleza física y emocional, tiende al aislamiento y desea la seguridad.

Como padres y educadores nos resulta esencial detectar qué tipología es la dominante en el adolescente al que queremos ayudar.

Desafío: ¿A qué te refieres con “me pasa”?

- Las preguntas que hagamos han de estar orientadas a especificar esas emociones y esos sentimientos que los adolescentes manifiestan con la expresión “me pasa”. El verbo “pasar” es demasiado inespecífico, implica que hay algo dentro que les afecta de alguna manera, pero no dicen qué es. Nuestros desafíos deben ir encaminados a ayudarles a descubrirlo.
- La mejor manera de ayudarles a detectar sus emociones y sentimientos es hablar mucho con ellos no solo sobre lo que hacen y piensan, sino también sobre lo que sienten: ¿qué has sentido cuando…?, ¿cómo te sentiste en aquel momento…?, ¿qué sientes al oír…? Se trata de dejar que hablen y de empatizar con sus emociones. Antes de intentar dirigir o encauzar una determinada emoción,

debemos intentar sentir lo que él o ella siente.

• Ayudémosles a poner nombre a sus sentimientos. Podemos facilitarles una lista e intentar definirlos juntos:

– *admiración*: siento atracción por algo extraordinario.

– *ansia*: deseo algo con vehemencia o miedo.

– *coacción*: me siento incitado por algo o alguien a hacer o dejar de hacer una cosa.

– *ansiedad*: percibo un suceso que altera la normalidad y me ahoga.

– *cariño*: siento apego por alguien y deseo manifestarlo.

– *celos*: me irrita aquel que puede arrebatarme el afecto de otra persona.

– *compasión*: siento el mal ajeno como propio.

– *confianza*: percibo que el futuro carece de amenazas.

– *culpa*: siento un malestar por el recuerdo de un daño que he causado.

– *decepción*: percibo algo que contraría mis expectativas.

– *desamparo*: echo en falta la compañía o ayuda de los demás.

– *desánimo*: me siento falto de energía e incapaz para el esfuerzo.

– *desesperanza*: creo que lo que espero no se cumplirá.

– *envidia*: siento malestar por el bien que posee otra persona.

– *esperanza*: percibo con agrado que mis expectativas van a cumplirse.

– *felicidad*: me siento pleno sin necesidad de nada más.

– *fracaso*: siento que mis proyectos no van a cumplirse.

– *horror*: no soy capaz de reaccionar ante un peligro.

– *impaciencia*: no puedo esperar a que suceda lo que deseo.

– *inferioridad*: percibo de forma desfavorable mi propia imagen comparada con la de los demás.

– *ira*: me siento irritado por algo o alguien que amenaza el cumplimiento de mi deseo.

– *melancolía*: siento tristeza leve y prolongada por un bien que he perdido.

– *miedo*: percibo un mal posible del que tengo que huir.

– *nostalgia*: percibo la lejanía de los seres o lugares queridos.

– *odio*: siento aversión continuada hacia lo que me provoca un mal.

– *orgullo*: soy consciente de mi propia dignidad.

– *satisfacción*: percibo un sosiego por el cumplimiento de un deseo o proyecto.

– *soberbia*: soy exageradamente consciente de mi propio valor, por lo que desdeño a los demás y deseo ser alabado.

– *tristeza*: siento que algo hace imposible que se cumplan mis deseos.

– *vergüenza*: siento que puedo quedar en evidencia delante de otras personas; etc.

(Para ampliar la lista, véase J. A. Marina y M. López Penas, *Diccionario de los sentimientos*).

- El buen cine y la buena literatura son grandes aliados de la educación de los sentimientos. Ver una película o leer una novela ponen al adolescente en situación de tener una experiencia vicaria de emociones y sentimientos sin correr ningún riesgo. Meterse en la piel del protagonista nos hace sentir lo que él siente sin necesidad de hacer lo que él hace. Una buena selección cinematográfica y bibliográfica, con el seguimiento oportuno, puede generar ocasiones para "experimentar" sentimientos y emociones.
- Tengamos presente la tipología de nuestro hijo o alumno. Si predomina el aspecto físico, necesita tomar conciencia de sus acciones y responsabilizarse de sus consecuencias. Si es un tipo más emocional, debe aprender a aceptar y expresar correctamente sus sentimientos. Si tiene una tipología preferentemente mental, ha de responsabilizarse de su manera de interpretar la realidad mediante sus pensamientos. Cada cual tiene una "puerta de acceso" diferente: la del físico es lo que hace; la del emocional, lo que siente; la del mental, lo que piensa. Si nos equivocamos de puerta, nos resultará muy difícil entrar en su intimidad, allí donde se fragua su vida sentimental.

2

“Voy de duro”

Es de lo que “van” muchos adolescentes, sobre todo, chicos, aunque también chicas. Tanto ellos como ellas tienen los sentimientos a flor de piel, es normal, pero algunos no quieren mostrar lo que sienten, prefieren ponerse una coraza que cubra su intimidad para no sentirse inermes. Realmente, una persona que muestra sus sentimientos a los demás es más vulnerable que la que sabe esconderlos; no obstante, eso no significa que el que “va de duro” no tenga en su interior un hervidero emocional. Lo que ocurre es que ser demasiado trasparente puede acarrear algunos problemas, como la manipulación por parte de sus iguales o el acoso escolar.

Es decir, los adolescentes “duros” lo parecen pero no lo son. Es más, necesitan parecerlo como un mecanismo de defensa ante los demás. Es lo que le ocurría a Víctor, un chaval de 13 años:

> Tenía fama de matón y todos lo temían, incluso los de cursos superiores. Jamás se preocupaba por los demás y no le importaba lo que sintieran, y, por supuesto, él parecía impasible. Durante la hora del patio agredió a un chico más pequeño y le rompió las gafas. No pareció importarle y se negó a pedirle perdón. Pero cuando estuvimos a solas se derrumbó: “Voy de duro, pero no lo soy”, exclamó, y se puso a llorar. Víctor tenía muchos problemas en casa, era muy sensible a todo lo que estaban pasando sus padres con la enfermedad de su hermano, pero en la escuela disimulaba, “iba de duro”, como para darse un descanso en su intensa vida emocional.

Lógicamente, hay adolescentes que muestran lo que técnicamente se conoce como “sensibilidad dura” (rechazan las ilusiones, poca simpatía por las necesidades de los demás); sin embargo, por lo general, los que “van de duros” suelen esconder una sensibilidad más blanda de lo que aparentan. A veces, alardean de un corazón de piedra ante sus compañeros o amigos, pero no ante sus padres o educadores; otras, actúan al revés, van de duros con los más próximos y, en cambio, se “desnudan emocionalmente” ante los otros.

El adolescente está aprendiendo a sentir lo que le pasa por dentro, a menudo, duda de sus sentimientos y de si serán comprendidos por los demás. En su tarea de socialización, no sabe qué hacer con ellos, si esconderlos o exhibirlos. Si hace lo primero, puede chocar con los otros; si hace lo segundo, puede naufragar estrepitosamente. Ya lo hemos dicho, ese mar emocional produce inestabilidad e inseguridad, como ponerse de pie sobre una colchoneta en mitad del oleaje. Lo que necesita el adolescente no es ir de duro y hundirse como un ancla (en el fondo se hace pie pero no se puede respirar), sino construirse una plataforma que flote y donde pueda echar el pie con seguridad. Para ello, necesita la ayuda de los adultos.

Desafío: ¿Qué significa específicamente “ir de duro”?

- Si en nuestra conversación conseguimos que especifique qué significa “ir de duro”, descubriremos, como mínimo, cuál es su estado interior. Ello nos dará pie a indagar los motivos que le llevan a comportarse así, de modo que le podamos ayudar a buscar el equilibrio.
- Ese equilibrio supone perder el miedo a sentir. Algunas personas, y también muchos adolescentes, temen a los sentimientos porque, de alguna manera, se perciben dominados por ellos, algo, por otra parte, lógico, ya que no podemos elegir qué sentir, cuándo y cómo. Deciden adoptar la postura estoica, la cual consiste en negar los sentimientos (no sentir para no sufrir) e intentan vivir de una manera lo más racional posible. Creen ser más felices si no se complican la vida, si controlan sus sentimientos y si mantienen a raya las emociones. Pero están equivocadas, pues, cuanto más se quiere evitar sentir algo, más fuerte se siente ese algo. Debemos ayudar a nuestros hijos a conocer y aceptar sus sentimientos, única manera de comenzar a aprender a controlarlos.
- Busquemos un momento oportuno, cuando nuestro hijo o alumno esté relajado, para propiciar un vaciado emocional. Nos puede servir esta tabla:

UNA PERSONA – SENSIBLE					**UNA PERSONA + SENSIBLE**
Reservada, distante, crítica, fría.	1	2	3	4	*Abierta*, afectuosa, reposada, participativa, sociable.
Emocionalmente estable, tranquila, madura.	1	2	3	4	*Afectada por los sentimientos*, emocionalmente poco estable.

Calmosa, poco expresiva, cauta, poco activa.	1	2	3	4	*Excitable*, impaciente, exigente, hiperactiva, no inhibida.
Dominante, dogmática, agresiva, obstinada.	1	2	3	4	*Sumisa*, obediente, dócil, acomodaticia, cede fácilmente.
Sobria, prudente, seria, taciturna, no se aprueba a sí misma.	1	2	3	4	*Entusiasta*, incauta, confiada.
Despreocupada por las normas, actúa por conveniencia propia.	1	2	3	4	*Consciente*, sensata, perseverante, moralista, sujeta a normas.
Emprendedora, socialmente atrevida, no inhibida, insensible.	1	2	3	4	*Cohibida*, tímida, sensible a la amenaza.
Sensibilidad dura, rechaza las ilusiones, poca simpatía por las necesidades de los demás.	1	2	3	4	*Sensibilidad blanda,* dependiente, impresionable, superprotegida, evita la amenaza física.
Segura, le gusta la actividad en grupo, activa, vigorosa.	1	2	3	4	*Dubitativa*, irresoluta, reservada, individualista, precavida.
Serena, apacible, confiada, segura de sí.	1	2	3	4	*Aprensiva*, insegura, preocupada, con sensación de culpabilidad, insegura.
Autosuficiente, prefiere sus propias decisiones, con muchos recursos.	1	2	3	4	*Sociable*, de fácil unión al grupo.
Poco integrada, descuidada, conflictiva, sigue sus propias necesidades.	1	2	3	4	*Muy integrada*, socialmente escrupulosa, autodisciplinada, control de su autoimagen.
Relajada, tranquila, sosegada, no frustrada.	1	2	3	4	*Tensa*, frustrada, presionada, sobreexcitada, inquieta.

3

“Estoy depre”

> Entre clase y clase, Diana hablaba con sus compañeras de 4º de la ESO sobre el fin de semana. Estaban haciendo planes, dónde ir y qué hacer, pero a Diana no parecía estar por la labor. “¿Qué te pasa?”, le preguntó una de sus mejores amigas. “Nada –contestó ella–. Estoy depre y no me apetece nada. Creo que no voy a salir este fin de semana”.

Diana se sentía “depre”, pero no estaba depresiva. La depresión afecta al 8% de los adolescentes (más a chicas que a chicos, el 13% de ellas frente al 4,6% de ellos), pero la mayor parte de las veces en que dicen estar depresivos se hallan simplemente cansados, decepcionados, bajos de moral, aburridos, pesimistas… No obstante, cuando un adolescente está “depre” significa que le faltan las fuerzas, que no se siente capaz de hacer lo que solía hacer normalmente, que todo le viene grande, que prefiere recluirse en su interior, que está pasando una mala racha… y, por supuesto, hay que atenderlo, no solamente para que no derive en una posible enfermedad, sino porque tenemos que estar a su lado a las duras y a las maduras.

La forma que tienen los adolescentes de expresar su desencanto suele ser ésta. “Estoy depre” significa que ahora estoy fuera de juego, que “no me pases la pelota porque no voy a ser capaz de controlarla”, que “me quedo en el banquillo”. Es la expresión de un momento de vacío, de un “ahora no”, de un “paso”. Puede sonar, a veces, a excusa, porque quien se siente depre no sabe exactamente qué le ocurre, no puede dar motivos concretos, simplemente le han caído unas gafas oscuras que le hacen ver todo negro.

Es verdad que a menudo “estoy depre” tiene visos de ser una muletilla para no hacer lo que toca, para justificar la apatía; no obstante, hay que tener en cuenta que ese estado existe y lo puede estar sintiendo en ese momento, y que, según el grado, la frecuencia y la persistencia, puede resultar bastante traumático.

Desafío: ¿Qué motivos tienes para sentirse así?

- Tras indagar qué entiende por “estar depre”, debemos preguntar por los motivos que le llevan a esa situación: ¿qué siente exactamente?, ¿a qué achaca sentirse así?, ¿en qué momento pasó de estar “normal” a sentirse “depre”? Ayudémosle a recordar qué ocurrió exactamente en ese lapso de tiempo.
- Los frecuentes cambios de humor no tienen por qué desembocar necesariamente en un estado depresivo; no obstante, hemos de estar al tanto de algunos síntomas, como son:
  – falta de energía y cansancio persistente
  – aumento y, sobre todo, disminución del apetito
  – irritabilidad
  – dificultades de concentración
  – pérdida del interés
  – tristeza
  – alteraciones del sueño
  – actitudes desafiantes
  – distanciamiento del grupo de amigos
  – sentimientos de desprecio hacia sí mismo
  – consumo de alcohol o drogas
  – disminución del rendimiento escolar.

  Entra dentro de la normalidad que un adolescente presente alguno de estos síntomas en algún momento puntual; no obstante, si algunos de ellos son persistentes (más de dos semanas), deberemos consultar con un especialista.
- Por otro lado, aunque los síntomas no sean alarmantes, no por eso debemos bajar la guardia, no solo por evitar una posible depresión, sino porque se presenta como una circunstancia idónea para intervenir en su educación. Cuando un hijo o una hija nos dice que “está depre”, no tenemos que alarmarnos, pero sí atenderlos, quizá con una cierta distancia para no hacernos demasiado pesados, algo que puede hacer que se cierren en banda.
- Tampoco hemos de pensar que son cosas de ellos y que ya se le pasará. Si todo va con normalidad, claro que se le pasará, pero también se nos habrá pasado a nosotros la oportunidad de compartir su mapa sentimental.

- Calibremos si realmente es una excusa para no hacer algo que tiene que hacer o que le cuesta. En caso de que así sea, hemos de forzar a que lo haga: la acción puede desactivar esa “depre”, mientras que la excesiva condescendencia, puede hacer que se instale como la excusa perfecta.

4

“Las tengo a todas locas”

Según la mitología, Narciso era un joven muy hermoso. Tal era su belleza que todas las doncellas estaban enamoradas de él; no obstante, el joven, engreído y arrogante, las rechazaba, como hizo con la ninfa Eco. Pero pronto Narciso fue castigado. La diosa Némesis hizo que, tras una cacería, sintiera sed y que se acercara a una fuente para beber. Al inclinarse sobre el agua contempló su propio reflejo y quedó enamorado de él. Tal fue el amor que sintió por aquella imagen, que se olvidó de todo y se quedó contemplándolo hasta que pereció. En el lugar donde murió nació una flor a la que en su honor dieron el nombre de narciso.

De este mito procede el concepto de narcisismo. Se considera narcisista a la persona que se gusta a sí misma, que se cree atractiva y que siente superior a los demás. Hay que decir que muchos adolescentes lo son, como Lucas, un chico de 16 años:

> “Las tengo a todas locas”, suele decir Lucas a menudo. Lo dice en tono de broma, aunque quien lo conoce bien, como Oscar, sabe que “se lo tiene creído” y que “se pasa mucho”. Oscar se refiere a que su amigo se muestra a veces un tanto superior a los demás, como si estuviera por encima de ellos y como si fuera “el más guapo del mundo”. La verdad es que Lucas ha tenido más de un problema con su actitud chulesca y está comenzando a comprobar que algunas personas lo rehúyen.

Los adolescentes como Lucas, que los hay, se pasan de autoestima, ya que solo se valoran a sí mismos y desprecian a los demás, en cierto modo, se están situando en un pedestal y ven a los demás desde arriba. Por lo general, suelen pecar de falta de pudor respecto a sí mismos y atraviesan con facilidad las fronteras de la propia privacidad; tan seguros están de sí mismos que no les importa exhibir su intimidad. Resultan prepotentes y vanidosos, y tienen una especial facilidad para hacer que los demás se sientan inferiores a su lado.

El adolescente que dice y cree tenerlas a todas locas no tiene necesariamente que derivar en un desorden narcisista de la personalidad, de hecho no es una patología muy frecuente, simplemente se trata de un destello de sí mismo que le ha deslumbrado. Como tal, ese brillo se apagará al girar la rueda de la vida y, por lo mismo, también puede volver a aparecer. El interior de un adolescente, como el de todos, pasa por rachas buenas y malas.

Desafío: ¿Cómo lo sabes?

- Lo que muestra esta expresión es que quien la dice está haciendo una lectura mental de los demás, en este caso, de las chicas que él cree que están "locas por él". Intentemos indagar cómo lo sabe o qué indicios tiene para pensarlo. Seguramente encontraremos algún indicador de narcisismo, en el sentido de que él cree gustar a los demás porque se gusta a sí mismo.
- No es corriente que un adolescente como Lucas acabe en un desorden narcisista, ya que es una enfermedad poco común; sin embargo, no hay que bajar la guardia y debemos estar atentos a estos síntomas propios de la personalidad narcisista:
  – Se creen mejores que los demás.
  – Exageran sus virtudes y sus triunfos y fantasean de ellos.
  – Esperan ser elogiados continuamente y se sienten heridos si se ven rechazados.
  – Se creen personas especiales, actúan y esperan que se las trate como a tales.
  – Les cuesta hacerse cargo de las emociones y los sentimientos de otras personas.
  – Esperan que los demás piensen como ellos.
  – Rechazan a los que consideran inferiores y se aprovechan de ellos.
  – Son celosos y creen que los demás sienten celos de ellos.
  – Presentan dificultades para las relaciones de pareja.
  – Se marcan metas irreales.
  – Aparentan ser muy fuertes y seguros, pero tienen la autoestima muy frágil.
- Analicemos si nosotros estamos propiciando una actitud narcisista en nuestros hijos, por ejemplo, si hemos descuidado e, incluso, menospreciado sus necesidades emocionales, si les ha faltado cariño y estímulo, si les hemos

enseñado comportamientos manipuladores (“Tienes que decirle tal cosa a tu amigo para que te haga caso”), si les hemos acostumbrado a ser duros y a rechazar la vulnerabilidad en todas sus formas.

- A veces se nos puede ir la mano en las ansias de que nuestros hijos posean un grado elevado de autoestima. Fomentarla es algo positivo, pero, si la convertimos en sobreestima, puede degenerar en rasgos narcisistas. Hemos de ser realistas y la sobreestima no lo es. Para realizar un salto de altura conviene tener confianza en nosotros mismos, en nuestras posibilidades, en las horas de preparación que hemos dedicado; pero no sirve de mucho descuidar el entrenamiento porque estamos convencidos de que tenemos alas. Generar confianza en uno mismo es bueno, positivo y necesario, pero, si le damos la espalda a la realidad, puede convertirse en nuestro peor enemigo.

5

“No puedo vivir sin ti”

> Carmelo acaba de romper con Vanesa y hablamos de ello largo y tendido. El chico está destrozado, aunque ha sido él quien ha tomado la iniciativa. Le duele, cómo no, acabar con una relación. Tienen 16 años y es la primera vez que pasan por esto. Carmelo no puede dejar de pensar en lo último que Vanesa le dijo: “No puedo vivir sin ti”.

La adolescencia es la edad del enamoramiento. Surge de repente, como un flechazo que atraviesa el corazón y transforma a los enamorados de arriba abajo. A partir de ese momento, sufren lo que Ortega llamaba un “trastorno de la atención”, ya que para ellos todo gira en torno a la persona amada, no hacen otra cosa que pensar en ella y la nueva experiencia ocupa toda su mente. Mientras dura, suelen estar en las nubes, parecen ensimismados y todos los demás estímulos carecen de interés. El enamoramiento es un potenciador de los sentimientos que pone las emociones a flor de piel.

Los recién enamorados descubren de pronto que su vida no les pertenece solo a ellos: otra persona ha entrado de golpe a formar parte de ella. Han vuelto a nacer a un nuevo proyecto vital compartido. La nueva situación les hace tocar el cielo; por eso, cuando acaece el desamor, cuando llega el desengaño amoroso, todo se viene abajo y se sienten morir, porque de hecho, esa nueva vida soñada, y vivida, ha muerto para siempre. No nos extrañe que Vanesa haya exclamado: “No puedo vivir sin ti”.

Los flechazos son muy fuertes en la adolescencia, pero casi nunca definitivos. El amor prematuro tiene pocas posibilidades de cuajar en una relación perdurable, por ello, la experiencia del desamor suele ser bastante frecuente. Los padres no podemos, ni debemos, evitar que nuestros hijos se enamoren ni que sufran un desengaño amoroso, pero sí podemos hablarles del amor. Lo que nosotros les digamos, la visión que les demos de la relación de pareja, lo que vean reflejado en nosotros, les ayudará a estar preparados cuando sean saetados por Cupido o

cuando el dios del Amor les juegue una mala pasada, cuando esas dulces saetas se conviertan en flechas que duelen.

Desafío: ¿Quieres decir que no puedes seguir viviendo por el hecho de que ya no estáis juntos?

- Bajo ningún concepto hemos de tomarnos a broma sus sentimientos, ni mucho menos, pero eso no significa que hagamos un drama. No debemos intentar quitarle importancia a la situación, porque para ellos la tiene, y mucha, pero tampoco magnificarla. Nuestra actitud es muy importante.
- De cualquier forma, tenemos que presentar un desafío a lo que dice Vanesa para hacerle ver la inconsistencia de la relación causa-efecto que su corazón está planteando: si tú me dejas (causa), yo no puedo vivir (efecto). Debemos hacerlo con mucha delicadeza, pero convencidos de que está estableciendo una relación de causalidad desproporcionada. A partir de ahí, iremos quitando hierro al asunto.
- Hablemos del tema cuando lo necesite, pero no volvamos una y otra vez sobre lo mismo. Pensemos que tiene que olvidar. Eso no quita que hablemos mucho sobre lo que sienten, que les ayudemos a verbalizarlo y analizarlo, que les enseñemos a discernir entre sentimientos positivos y negativos, entre los que les ayudan y los que les limitan, que les hagamos entender que en una relación interviene el corazón, pero también la razón. Y que la razón no enfría la relación, sino que la encauza y la hace más sólida.
- Pongámonos en su lugar. Le puede resultar muy reconfortable que le contemos que a nosotros nos pasó lo mismo y que le expliquemos nuestra experiencia. Nosotros también tuvimos su edad.
- Dejémosle llorar y que exprese lo que siente. Lo que más necesita en estos momentos es nuestro cariño y comprensión, y también una buena dosis de optimismo: la persona que le quiera de verdad, llegará. Si esa persona no le quería, realmente no le convenía continuar con la relación.
- Podemos pedir ayuda a sus amigos y buscarle distracciones para que no esté todo el tiempo dándole vueltas a lo mismo y llegue a sentirse víctima y a autocompadecerse. Debemos ayudarle a salir de ese círculo emocional tan peligroso.

6

“Mejor no enamorarse”

> Es lo que piensa Mario, amigo íntimo de Carmelo. Conoce de cerca lo que le ocurrió a su amigo y a otros compañeros; él no ha pasado por esa experiencia, no ha sentido el sabor amargo del desamor y no quiere sentirlo. Cuando hablas con él “de chicas”, siempre dice lo mismo: “Mejor no enamorarse”. Y si le preguntas por qué, te responde siempre lo mismo: “Mejor no enamorarse”, como si a su edad tuviera la experiencia de un hombre resabido y resentido.

El punto de vista de Mario lo comparten más adolescentes de los que pensamos. La adolescencia es la etapa del enamoramiento; sin embargo, muchos chicos y chicas renuncian a enamorarse. Da la sensación de que están forzando un comportamiento artificioso, pues de alguna manera están yendo contra la naturaleza, contra la inercia lógica del amor que aprovecha la adolescencia para manifestarse.

Se entiende el “no me vuelvo a enamorar”, pero cuesta entender por qué tantos adolescentes prefieren “no enamorarse” aun sin haber tenido experiencia del amor. Tal precaución va contra la tendencia natural de un adolescente, tal resquemor es impropio de su edad. Parece como si hubieran dado un salto en el tiempo y se hubieran convertido de pronto en personas mayores que desconfían del amor porque les puede quitar seguridad y comodidad.

¿Por qué algunos adolescentes prefieren no enamorarse? Por miedo a perder esas dos cosas: la seguridad y la comodidad. Enamorarse no deja de ser un riesgo, de alguna manera uno se abandona en el amor de otra persona, el enamorado no controla la relación, en todo caso, se siente controlado por ella. Por eso, pierde seguridad, justamente porque la deposita fuera de sí. Del mismo modo, esa inseguridad produce incomodidad. Es más cómodo no enamorarse, no comprometerse, no jugársela, no apostar a fondo perdido.

Estos rasgos no son propios de la adolescencia. El chico o la chica que prefiere no enamorarse actúa con una artificiosa precaución, adquirida quizá por lo que ha visto

en los mayores, por el ejemplo recibido, el cual viene a decir que es mejor no complicarse la vida, no poner en juego los sentimientos. “Mejor no enamorarse” suena a lección aprendida tras haberse estudiado la declinación completa del desencanto ajeno, el de sus padres, quizá, o el de sus amigos.

Desafío: ¿Mejor que qué?

- A todas luces, en esta expresión se ha producido lo que técnicamente se llama una “omisión de comparación”, aunque se sobreentiende que el término con que se compara es con el hecho de enamorarse, es decir, “mejor no enamorarse que enamorarse”, queda establecer qué se entiende exactamente con ese término.
- Nuestras preguntas han de ir orientadas a que nuestro hijo o hija aclare qué entiende por “enamorarse” y qué razones tiene para querer evitar enamorase. Seguramente, en el fondo hay un miedo al amor porque le puede hacer sufrir, sea porque ha tenido experiencia de ello o porque ha experimentado otras formas de desamor, como falta de atención o de delicadeza.
- Seamos conscientes de que el enamoramiento no lo podemos controlar; resulta muy difícil, por no decir imposible, que una persona se enamore o lo evite a voluntad, especialmente si se trata de un adolescente. El amor suele pillarnos desprevenidos, y más todavía a aquel que nunca se ha enamorado. Por eso, debemos nosotros estar prevenidos para ayudarle cuando se enamore.
- Aunque nosotros hayamos tenido una mala experiencia, no prevengamos a nuestros hijos contra el amor; en todo caso, enseñémosles a amar bien, a no dejarse llevar por los impulsos, a cuidar la relación. El amor es lo mejor que les puede pasar en sus vidas, él lo llena todo, les hace superar el egoísmo, salir de sí mismos y es la condición indispensable para ser felices.

7

“Solo quiero rollo”

Muchas de las relaciones íntimas que tienen los adolescentes son tan fugaces como la chispa de un mechero sin gas. Son encuentros sexuales de mayor o menor intensidad que van desde el “solo nos besamos” hasta el “lo hicimos”, pasando por lo que generalmente llaman “enrollarse” con alguien, una imitación de la consumación sexual.

El “rollo” no requiere de ningún tipo de compromiso y suele ser el resultado de “haber ligado”, aunque ni eso hace falta en según qué circunstancias, por ejemplo, en una discoteca o cuando se ha consumido alcohol o drogas. “Me enrollé con tío o una tía” puede significar que no se conoce de esa persona ni siquiera su nombre.

> Es lo que cuenta Rosa. Había estado con chico el fin de semana pero no recordaba quién era. “La verdad es que estaba bastante borracha”, se justifica. Por lo general, cuando sale de fiesta, acaba “enrollándose” con algún chico. Si llevan protección, llegan hasta el final; de lo contrario, intenta parar antes. A veces lo consigue, a veces no. Rosa dice que así se lo pasa bien y que por nada del mundo se echaría novio. “Yo, cuando voy de marcha, solo quiero rollo”, comenta.

Rosa es una adolescente inmersa en una cultura que ha generado una sexualidad de usar y tirar, donde se busca la satisfacción inmediata exenta de cualquier compromiso. En la cultura de lo desechable, el sexo también lo es. Tener sexo con alguien significa poco más que lo que significa compartir un *klinex*. Como el pañuelo de papel, la relación acaba en el cubo de la basura. “La iniciación sexual –como decía Julián Marías– ha sido despojada de los ingredientes tradicionales de misterio y lirismo”. Tener relaciones sexuales ha adquirido el sentido de utilizar el cuerpo ajeno y dejar que utilicen el propio, un puro comercio carnal sin ánimo de lucro y sin otras pretensiones que la búsqueda del placer. Así lo han aprendido los adolescentes como Rosa, en el ámbito del sexo se les da todo hecho, se les ofrece todo tipo de facilidades: como los bancos con las hipotecas, ellos no tienen que preocuparse de nada, simplemente… de disfrutar.

A los adolescentes les hemos presentado el sexo como algo lúdico. Y, como todo juego, tiene sus reglas, que se reducen casi exclusivamente, por una parte, a respetar la voluntad del otro, y, por otra, a no hacer lo que uno no quiere; y sus riesgos: los embarazos no deseados y la amenaza del Sida, así como de otras enfermedades venéreas. De cualquier modo, si se juega bien no hay que preocuparse por nada: la banca cuenta con medios profilácticos y curativos suficientes para asegurar que el jugador no asuma responsabilidades y disfrute al máximo jugando.

Esta conversión del sexo en puro juego afecta profundamente a los adolescentes. De un plumazo hemos borrado de las relaciones sexuales toda responsabilidad y con ello las hemos devaluado. El sexo no tiene otro sentido que el de procurar placer, se lo ha desligado de la unión amorosa, de la entrega personal, y se ha convertido en un "todo vale" para pasárselo bien. La educación sexual que hemos suministrado a nuestros niños y adolescentes se ha reducido casi exclusivamente a una mera instrucción, a una serie de prácticas que conducen a reportar la mayor satisfacción con los mínimos riesgos. El *ars amandi* (el arte de amar) se ha convertido en un *ars agendi* (un arte de hacer), en una técnica de optimización del placer.

Desafío: ¿Solo?

- Un requisito indispensable para poder "desafiar" a un adolescente es que nos cuente lo que siente, lo que hace, lo que piensa. El "desafío", como táctica lingüística, cuenta con que haya un "establecimiento de llamada", que debe hacer el adolescente, un mínimo de comunicación, para a partir de ahí aprovechar lo que dice con el fin de hacer que diga más y reflexione sobre ello. Se trata, en cierto modo, de aprovechar la llamada, no para hablar, sino para escuchar más. Por desgracia, los padres no suelen hablar de sexualidad con sus hijos, lo cual hace que se desvíen muchas llamadas. Por eso, es imprescindible que hayamos hablado con nuestros hijos de esos temas cuando eran más pequeños y que sigamos haciéndolo ahora. Solo así se nos podrá presentar la oportunidad de desafiarlos.
- El desafío debe ir orientado hacia el "solo", hacia la exclusividad del querer. ¿"Solo quieres"? No importa tanto el objeto, es decir, lo que quiere, cuanto indagar los

motivos por los que “solo” quiere eso. Al dejar de lado el objeto, el adolescente se sentirá más cómodo, porque verá que no nos preocupa, de entrada, lo que hace, sino lo que siente. Entonces será más fácil que nos abra su corazón y que le podamos ayudar si lo necesita. Podemos hacerle ver que el “solo” es una limitación y quizá ello nos permita indagar en sus inseguridades, en sus temores, en sus creencias limitantes que le pueden hacer buscar “rollo” como una forma de distraerse de sus problemas.

- Toda acción tiene una intención positiva y quizá lo que buscan los adolescentes con ese tipo de relaciones no sea otra cosa que evitar enfrentarse a una adhesión más profunda, sin darse cuenta de que lo que realmente nos enriquece a las personas es el compromiso con otras personas, porque nos hace sacar lo mejor de nosotros mismos.
- Hagámosle ver que ese tipo de relaciones, conocidas como “rollo”, son superficiales y, como tales, no nos permiten llegar a saborear el amor. Se lo puede estar pasando muy bien, pero corre el riesgo de perderse la experiencia humana más profunda: el amor de pareja. Durante la adolescencia ensayamos esas relaciones de pareja (noviazgo) que tienen el objetivo de configurar nuestro futuro, pero el “rollo” no tiene ninguna finalidad más allá de la propia satisfacción.

Lo que quiero

El gran descubrimiento adolescente es la libertad. De pronto, se puede decir que de la noche a la mañana, el adolescente descubre que es dueño y señor de lo que siente, de lo que piensa y de lo que es, que quien lleva las riendas de su vida ya no son los padres, sino él mismo. Esta revelación es el auténtico motivo de lo que se suele llamar la crisis de la adolescencia: llega un momento en que una persona se sabe libre. A partir de aquel instante todo comienza a cambiar.

Tan importante resulta este descubrimiento que se podría decir que es el responsable último de que los seres humanos pasemos por esta etapa. Recordemos que los animales no tienen que cruzar la adolescencia para llegar a la adultez, quizá porque no tienen que aprender a ser libres. Las personas, sin embargo, no podemos llegar a ser tales sin serlo y conviene que lo experimentemos, que lo probemos, que lo ensayemos, que nos equivoquemos y que descubramos que nuestra vida, a pesar de las circunstancias, depende sobre todo de nosotros mismos.

Por eso, el adolescente que descubre la libertad advierte a su vez su reverso: la responsabilidad. Lo primero lo acoge con agrado, incluso con emoción; lo segundo, con cierto fastidio, porque le cuesta asumir que todo acto libre tiene un responsable y que ese responsable es él. Lo que quiere un adolescente es querer sin tener que responder de lo que quiere, pues, en muchas ocasiones, las consecuencias están fuera del alcance de su campo visual.

A menudo, el adolescente se encuentra perdido en este desbarajuste del querer y le cuesta saber lo que realmente quiere. El querer querer puede tanto que lo de menos es lo que se quiere. Por eso, busca ocasiones para afirmar su voluntad aunque sea de manera estrafalaria o, incluso, en contra de lo que en realidad quiere. A veces, esa voluntad emergente se convierte en capricho o en desgana, en quererlo todo o no querer nada.

1

“Hago lo que me apetece”

Si esa voluntad adolescente se va llenando a base de caprichos, acaba revoloteando como un globo en una fiesta de cumpleaños, porque dentro no lleva más que aire. Salta de aquí para allá y, cuando se asienta olvidado en algún rincón, no tarda en agitarse al menor movimiento de una puerta, de una persona que pasa o de una leve ráfaga de viento.

Así suelen ser las caprichosas voluntades de muchos adolescentes: revolotean del “me gusta” al “me apetece”, del “me da la gana” al “me sale de…”. Creen que por ir a la deriva van donde ellos quieren, que por pesar poco no tienen que esforzarse para mantenerse en el aire, que por no tener un hilo que los ate al suelo son más libres.

> Héctor siempre está con los cascos puestos. Tiene 15 años y ya conoce a todos los grupos de música habidos y por haber. Le hice un gesto preguntándole qué estaba oyendo. Él me ofreció un auricular y pude escuchar una canción que decía algo así como: “Hago lo que me apetece, lo que me sale de dentro”. Ya conocía la canción, me quité el auricular, él se quedó con uno puesto y hablamos. “Yo –dijo– hago lo que dice esta canción, lo que me apetece, no pienso, simplemente dejo que surja de dentro lo que tiene que surgir. Si me equivoco, pues lo siento, qué le vamos a hacer. Lo que no quiero es que nadie me diga lo que tengo o no tengo que hacer. Las normas son cadenas…”. Héctor se había aprendido todas esas frases de memoria y las utilizaba para justificar una libertad entendida como hacer lo que me da la gana.

La canción que escuchaba Héctor expresa a la perfección esa forma de entender la libertad que tienen muchos adolescentes. “Lo que quiero” suele ser una erupción de una voluntad hinchada o invadida por los deseos. Al adolescente le cuesta interponer reflexión entre lo que desea y lo que quiere, porque quiere directamente lo que desea y eso para él es un acto libre.

Esa forma de entender la libertad hace que choque con los adultos, especialmente con sus padres, quienes, desde una perspectiva más madura no lo ven de la misma manera. La responsabilidad que reclaman los adultos es para los adolescentes un “aguafiestas”, una vieja gruñona que enfría la espontaneidad y convierte “lo que quiero” en un deber, tan alejado de la libertad como un dictado de una composición escrita.

Cuando los adolescentes utilizan esta expresión suelen remarcar el pronombre “me”, porque lo más importante es que sus acciones ya no están dirigidas desde fuera, sino que son ellos, y solo ellos, los dueños de su actuar. Descubrir la libertad es en el fondo, descubrir que yo soy el guardián de mí mismo, que lo que hago sale de dentro, que no tengo por qué obedecer a ningún dictado, que lo que hago ha de responder únicamente ante mí y nadie más. Este es un hallazgo impresionante que el adolescente debe aprender a manejar y los padres y educadores, ayudarle a hacerlo bien.

Desafío: ¿Qué significa “hago” y “me apetece”?

- Los verbos “hacer” y “apetecer” son inespecíficos, por lo tanto, es necesario puntualizar su significado ya que la expresión en cuestión no hace otra cosa sino que ambos verbos se complementen el uno al otro produciéndose un círculo. Es decir, que “lo que hago” es “lo que me apetece” y “me apetece” “lo que hago”. Para romper el círculo hay que separar los conceptos “hacer” y “apetecer”, por ejemplo, preguntando si hay cosas que hace que no le apetecen o cosas que le apetecen pero no hace.
- Hemos de comprender que la expresión “hago lo que me apetece” es la primera embestida de la libertad, pero, por ello mismo, también síntoma de su inmadurez y, por qué no decirlo, de una cierta contradicción, ya que quien hace lo que le apetece no deja de ser esclavo de sus apetencias. Si uno solo hace lo que le apetece es muy probable que acabe obeso, solo e inculto, porque no tendrá control en las comidas, no sabrá ceder ante los demás y no hará ningún esfuerzo por aprender.
- Este es el primer ímpetu de la libertad que, a menudo, se queda corto porque para que una flecha llegue a la diana debe estar tensado el arco. Es decisivo en la

adolescencia que ayudemos a nuestros hijos a tensar su voluntad, a fortalecerla, a no desfondarse ante el primer revés, ante la comodidad. Para ello no les tenemos que apuntar a ningún gimnasio: solo mantener un nivel de exigencia flexible, como esos tiradores que sirven para muscular los brazos.

- Por lo general, a la voluntad del adolescente le falta peso, por eso es tan necesario que tenga un hilo que la ate a la realidad. “Hago lo que me apetece” suele traducirse en no hago lo que no me apetece.

2

“Déjame vivir en paz”

> Elvira, una encantadora chica de 13 años, no tiene otras palabras para su padre. A cualquier aviso, corrección, prohibición o consejo por parte de él, ella responde siempre de la misma manera: “Déjame vivir en paz”.

Efectivamente, para un adolescente cualquier intromisión en su vida, aunque no sea más que una simple corrección o un consejo, puede ser interpretada como una invasión de su intimidad y, por ende, como una declaración de guerra.

Es lógico que los adolescentes velen su recién descubierta intimidad, que la defiendan, que la amurallen y pongan centinelas, porque en ella habita su voluntad. También es lógico que, ante la amenaza de perder la recién estrenada libertad, adopten estrategias de contraataque, de sumar fuerzas, de aislar al enemigo. El objetivo final, como no puede ser otro en una guerra, es la paz, “vivir en paz”, pero que, para un adolescente, se reduce a no ser atacado.

Parece exagerado, pero para algunos adolescentes, o para todos en momentos puntuales, la relación con sus padres, los adultos o el mundo es esencialmente bélica. Están en guerra con todo porque ven por doquier amenazas a ese “vivir en paz” tan deseado. A menudo, esta situación resulta contradictoria ya que a la vez que reclaman la atención quieren que se les deje en paz, o quizá habría que decir, más bien, que llaman la atención para que se les deje en paz. Es una de esas contradicciones que entraña la adolescencia, pero que, para un adolescente, no lo es.

En ese estado de guerra imaginario se han roto las vías diplomáticas y el diálogo se hace casi imposible. Cualquier mensaje, intervención o insinuación se interpreta como un ataque, de modo que el “déjame” se convierte en el único requisito para firmar la paz. No hay capitulación posible porque un adolescente no admite ser vencido.

Desafío: ¿Estás presuponiendo que no lo hago?

- La respuesta será que no, pero dará lugar a que exprese qué en concreto hacemos para que sienta que no le dejamos vivir en paz. La respuesta probable será: “todo”. Entonces, le deberemos invitar a que vaya desmenuzando ese “todo” y concretando cosas.
- Dejar es muy fácil para él o para ella, pero no para sus padres. No podemos dejar que no estudie, que pierda los hábitos, que no tenga responsabilidades, que tome sustancias que le perjudiquen, que no respete a otras personas, que no colabore en casa, que haga un mal uso del dinero… Debe comprender que nuestra labor consiste en educarlos y que hay cosas que no se pueden pasar por alto, aunque signifique que “no les dejemos en paz”. Y nosotros debemos distinguir entre lo esencial y lo secundario. Podemos y debemos dejarles en paz respecto a cosas que no son objetivamente trascendentales. Muchas veces, la firma de la paz pasa por ceder y pactar.
- Lo decimos a menudo: a un adolescente no hay que vencerlo sino convencerlo. No queramos hacerle capitular, porque no lo va a hacer. Podemos asediarlo a castigos, pero nunca tomaremos la plaza, pues no se trata de eso, sino de educarlo. Hagamos que abra las puertas y nos deje entrar, entonces, podremos dar criterios y orientaciones, que serán percibidos como propios y no como impuestos por el invasor.

3

“Me da palo”

Tal expresión suele adoptar otras formas como: “me da pereza” o “no hay ganas”. Esta última combina la desgana con la impersonalidad, de modo que el cóctel resulta soporífero. Todas ellas son muestra de una falta absoluta de motivación, de abulia total, de una voluntad bajo mínimos que se ve superada por cualquier esfuerzo por pequeño que sea.

> Manu está haciendo Bachillerato a duras penas. Le cuesta trabajar y va arrastrando asignaturas desde la primera evaluación. En clase trabaja lo mínimo, no suele hacer los deberes y a menudo se olvida los libros. Por enésima vez, le llamé la atención: “¿Tampoco hoy has traído el libro?”. “Hoy sí, respondió con ironía”. Lo tenía en la mochila al pie de su mesa. “¡Entonces –dije sin poder disimular una voz irritada–, haz el favor de sacarlo!”. Pero su respuesta me dejó fuera de juego: “Es que me da palo”.

Los adultos sabemos que todo cuesta un esfuerzo y que si no ponemos de nuestra parte, las cosas se quedan sin hacer. Lo hemos ido aprendiendo poco a poco, a base de caídas, de golpes, de malas experiencias; pero un adolescente no lo sabe todavía. Quizá sí lo sabe, pero no lo ha llegado a interiorizar, porque ese proceso de interiorización choca con una barrera invisible pero real que no es otra que las propias ganas. Para él, tener o no tener ganas de hacer algo es una fuerza superior que no puede controlar. “¡Qué le voy a hacer si me da palo!”, suele ser una disculpa incontestable. Resulta curioso porque la excusa viene de su interior, pero impuesta, como si las ganas tuvieran vida propia y gobernaran sobre él.

Algo de eso hay, porque, en muchos momentos, los adolescentes se encuentran sometidos a la dictadura de las ganas y, para colmo, no les hacen frente, sino que se comportan como súbditos pusilánimes. Se rebelan contra todo, pero no son capaces de hacerlo contra ellas. ¿Por qué? Porque para vencer a las ganas hay que tener ganas, justamente lo que a ellos les falta en ese momento.

Desafío: ¿Qué es exactamente lo que te impide hacerlo?

- Las expresiones: “Me da palo”, “Me da pereza”, “No hay ganas”… son terriblemente inespecíficas, es decir, no concretan qué es lo que hace que les dé palo, pereza o les quite las ganas. Ayudemos al adolescente desganado a buscar aquello que le impide hacer las cosas, como estudiar, ordenar su habitación, levantarse de la cama, ser puntual, hacer los deberes, ayudar con las tareas domésticas, etc. Utilicemos para ello la táctica “por eliminación”, que consiste en ir eliminando paulatinamente todo lo que no tiene suficiente entidad para ser excusa válida para no hacer algo: “no tengo tiempo”, “no puedo”, “no tengo los medios”, “no veo por qué”, etc…
- Podemos contarle el mito platónico del “carro alado” adaptado a su edad y circunstancias. Platón dice que el alma humana es un carro alado tirado por dos caballos, uno blanco, que representa nuestra voluntad, y otro negro, que simboliza nuestros deseos. El carro está dirigido por un auriga o cochero, que es nuestra razón. Para avanzar necesitamos los dos caballos y la dirección del auriga. Cada cual tiene que desempeñar la función que le corresponde, por eso, el cochero deberá tensar las riendas para refrenar nuestros deseos y atizar al caballo blanco para que no se relaje y tire con fuerza. Lo observamos en nosotros mismos: lo que nos apetece no nos cuesta, en cambio, lo que nos conviene nos resulta difícil. Solo hay una forma de llevar el carro a las alturas: dejar que el auriga conduzca a los caballos. A la postre son ellos los que nos llevan, pero guiados por la razón. Si el caballo negro se desboca, algo a lo que es propenso, y el blanco se amilana (por aquello de “Me da palo”), estamos perdidos.
- Cuando algo nos “da palo” hacer, lo mejor es hacerlo. La pereza es un enemigo al que no le podemos dejar pensar: hemos de poner los medios para no pensar si algo me da pereza y la mejor manera es hacerlo. Enseñémosle a empezar justamente por lo que “más palo le da” y dejar para el final lo que más le gusta. Ayudémosle también a organizarse el tiempo, por ejemplo, confeccionando un horario realista y consensuado. Si no lo practica, que haga deporte, es la mejor manera de reactivarse.

4

“No estoy motivado”

La falta de ganas se suele justificar con esta otra expresión: “No estoy motivado”. Realmente, hacer algo sin estar motivado resulta mucho más difícil que hacerlo con motivación. Lo vemos a diario: a los adolescentes no les cuesta hacer lo que les gusta, aunque ello suponga el mayor sacrificio; en cambio, el deber más nimio se convierte en algo imposible porque falta motivación. A todos nos pasa lo mismo, lo que ocurre es que los adultos hemos aprendido a hacer las cosas que toca por obligación o hemos sabido automotivarnos.

La motivación es la causa subjetiva del actuar, es decir, la que nos mueve desde dentro de nosotros para llevar a cabo cualquier tarea. Aunque el objeto motivador sea externo, como ganar un premio o evitar un castigo, lo que nos hace obrar u omitir una acción es el motivo que se genera en nuestro interior. Si en el de un adolescente no se enciende la chispa de la motivación, será muy difícil que el motor de la voluntad se ponga en marcha. Y es que los motivos son como las bujías que hacen que el combustible entre en ignición.

Los adolescentes, aunque pueden hacer cosas por obligación, necesitan, más que los adultos, una sobredosis de motivación para mover su voluntad. No están, en general, desmotivados, como podemos pensar, sino que necesitan una mayor dosis para obtener el mismo efecto o, quizá, una descentralización de los motivos. Son, además exigentes: para que algo les motive, les tiene que motivar mucho. El problema es que hay pocas cosas que les motiven mucho, y muchas que les motivan poco.

En fin, la falta de motivación suele presentarse como la excusa perfecta:

> A Marcos le encanta la música. Al acabar 3º de la ESO sus padres le compraron una guitarra eléctrica y en verano aprendió a tocarla. Al iniciar el curso había formado un grupo musical con unos amigos y quedaban los fines de semana para ensayar. Las notas de la primera evaluación fueron nefastas, pero Marcos tenía la

excusa perfecta: “Este año no estoy motivado”. Le costaba muchísimo ponerse a estudiar; en cambio, era capaz de estar horas y horas tocando la guitarra.

¿Qué había cambiado en Marcos? Simplemente que su motivación había sido desplazada de los estudios a la guitarra. De pronto apareció en su vida una seria competidora. Todo lo que tuviera que ver con la música encendía las bujías de la motivación y ponían en marcha su voluntad, pero cuando se trataba de los estudios, a la mínima, el motor se ahogaba.

Estudiar no le motivaba lo más mínimo, no le encontraba ningún sentido, ningún porqué, el esfuerzo le parecía inútil. En cambio, las horas y horas que se pasaba tocando la guitarra o ensayando eran para él algo divertido, a veces le dolían los dedos y estaba cansado, pero seguía un poco más porque tenía un motivo: aquello simplemente le gustaba.

Todos necesitamos un motivo para hacer las cosas, un faro que nos marque hacia dónde tenemos que remar; los adolescentes, también. Lo que ocurre es que, de pronto, ellos se han quedado a oscuras, ya no les sirven los motivos que tenían en la infancia y deben buscar nuevas luces con el suficiente destello para poder dirigir su obrar. Los faros que fueron sus guías hace un tiempo, ahora no dan suficiente luz.

Desafío: ¿Qué te impide estar motivado?

- Probablemente no lo sabrá, pero nos dará pie a indagar qué es lo que le motiva y si existe algún problema generalizado de desmotivación, porque, a veces, la apatía y el desinterés aparecen como síntomas de un conflicto interno más complejo, el cual debe ser detectado por un profesional.
- Los motivos son los móviles o alicientes que nos impulsan a actuar de una determinada manera. Ellos incitan, mantienen y dirigen la acción, por ello, cuando uno está motivado, es capaz de hacer lo que sea aunque le cueste. Podemos distinguir varios tipos de motivación:
  – *Motivación extrínseca*. La motivación viene de agentes externos, como los premios y castigos. Los primeros están encaminados a fortalecer una conducta y los segundos a evitarla. La paga o un regalo sería un premio y “te quedas sin” sería un castigo. Depende de la autoridad de los padres.

– *Motivación intrínseca*. Surge del interior, de los gustos e inclinaciones de cada cual; así, se hace algo simplemente porque gusta o porque te lo pasas bien, la propia acción lleva adjunta la motivación. Por ejemplo, no hay que motivarle mucho para ir a los entrenamientos porque le encanta el deporte. Dependen de la cultura familiar.

– *Motivación instrumental*. Serían una mezcla de las dos anteriores. Surge tanto de dentro como de elementos externos. Son instrumentales los motivos que presentan una acción o una actitud como atractiva porque puede servir para otra cosa, por ejemplo, para que mis padres estén contentos o yo adquiera prestigio entre mis amigos. Dependen del ambiente que nos rodea.

– *Motivación moral*. Se trata de hacer el bien sin buscar una recompensa ni extrínseca ni intrínseca ni instrumental. Es necesario decir a nuestros hijos que se puede realizar una acción aunque no se tengan ganas de hacerla. Los motivos morales vienen determinados por el deber, que se presenta como la única "razón" para llevar a cabo actividades solidarias, tolerantes, de respeto y ayuda mutua, altruistas, etc. Dependen de los criterios morales que se esgriman y, en última instancia, de los valores que se vivan en la familia.

– *Motivación profética*. Las expectativas que los padres generan en sus hijos actúan con una extraordinaria fuerza atractiva, como una "profecía que se cumple a sí misma". Nuestros hijos se esforzarán por cumplir las expectativas que tenemos sobre ellos. Es muy probable que un chico sea vago si estamos todo el día recordándole que lo es; del mismo modo, tiene más posibilidades de ser un buen amigo aquel a quien le tratamos como tal. Si continuamente estamos repitiendo a un hijo "no llegarás a nada", lo normal es que ni se esfuerce por cambiar la predicción. Si, por el contrario, le mostramos confianza diciéndole "tú puedes", seguramente podrá. Depende tanto de la autoridad, la cultura familiar y el ambiente como de los valores que vivamos, es decir, del estilo educativo que utilicemos.

– *Motivación optimista*. En la adolescencia debemos mantener la motivación profética, algo que, por lo general, nos cuesta, pero es el momento de transformarla en motivación optimista, es decir, de inyectar optimismo a lo que él o ella hace, de valorar sus pequeños logros, de mantener encendidos los faros,

de bregar juntos, de otorgar un voto de confianza, de crear expectativas atractivas… Para ello, es importante que el adolescente se comprometa con un proyecto personal, con una meta por él elegida. Si tiene un porqué, como diría Nietzsche, podrá soportar cualquier cómo: estará, como suelen decir los adolescentes, “supermotivado”.

La forma de despertar la motivación adormecida en la adolescencia pasa por encontrar un fin atractivo. Para ello, debemos conocer bien a nuestros hijos, su forma de ser, sus ilusiones, sus gustos, sus intereses. Por desgracia, muchas veces los padres no conocen lo que sus hijos hacen, piensan y sienten. Mejor dicho, se preocupan por lo que primero y olvidan que mucho más importante es lo que les pasa por dentro. Descubrirlo resulta decisivo para mostrarles esa luz que hará que vayan hacia ella.

Pensemos que los motivos que a nosotros nos mueven a actuar puede que no tengan ningún peso para ellos. Hemos de buscar no lo que a nosotros nos gusta o nos gustaría, sino lo que ellos quieren. Aunque parezca que no quieren nada, por lo general, suele ser que no han encontrado nada digno de ser querido.

5

“Ya lo haré”

> La madre de Yasmín está desesperada, no consigue que su hija haga absolutamente nada, todo lo deja para mañana y siempre tiene la misma respuesta: “Ya lo haré”. “Acabo haciéndole la cama, recogiendo sus cosas, ordenando su habitación, porque, si fuera por ella, lo dejaría todo sin hacer”. Con los deberes escolares le pasa algo parecido: acaba de comenzar la ESO y se le acumula el trabajo, siempre entrega los trabajos a última hora y no le da tiempo a prepararse los exámenes.

Lo que hace Yasmín, y muchos adolescentes, se llama “procrastinación” (del latín *cras*, mañana), o lo que es lo mismo, dejar para mañana lo que hay que hacer hoy. El postergar lo que tenemos que hacer no es tanto una cuestión de desidia, sino de una deficiente percepción del tiempo, algo que es normal en la adolescencia. Se puede decir que los adolescentes no han aprendido a manejar el tiempo como lo hemos hecho los adultos, aunque no todos, porque también nosotros somos muchas veces presas de la procrastinación.

Un adolescente puede estar agobiado porque le falta tiempo y, al día siguiente, perderlo inútilmente porque cree que tiene todo el tiempo del mundo. En este tema maneja conceptos al por mayor y tanto puede sentir que no le queda tiempo como que le sobra. Le cuesta medir las horas de manera objetiva: el tiempo, para él, puede tanto carecer de importancia como ser algo obsesivo. En el primer caso, tenemos al adolescente que lo deja todo para mañana; en el segundo, al que no le da la vida y está todo el día angustiado porque no le faltan minutos a su reloj.

Pero “dejarlo para mañana” no es solo un signo de desidia o de no saber qué hacer con el tiempo, implica también un desenfoque en la jerarquización de las tareas a realizar, es decir, lo que se llama “hacer lo que toca en cada momento”. Si a los adultos ya nos cuesta estar por lo que hay que estar, ¿cómo no va a ser difícil para un adolescente? La actividad que hay que hacer se queda sin hacer porque otra se presenta más atractiva, más fácil, más satisfactoria, más urgente, más positiva…

Cuando un adolescente dice “Ya lo haré” no quiere decir que no lo quiera hacer, sino que algo más importante, para él, toma la delantera en la jerarquía de sus intereses.

Desafío: ¿Cuándo, cómo, dónde… lo harás?

- Solo hay una forma de desafiar esa expresión y consiste en acotarla al máximo. Se trata de no caer en la típica discusión:
  – “¿Cuándo vas a preparar la mochila?”.
  – “¡Ahora!”.
  – “¿Y cuándo es ahora?”.
  – “Pues, ahora, pero espera un momento”.
  – “O sea que no es ahora”.
  – “Sí, en cuanto acabe esto (un vídeo que está viendo, por ejemplo)”.
  – “Bueno, vengo después a ver si la has hecho”.

  El resultado suele ser que, al cabo de un rato, la mochila sigue igual y se vuelve a iniciar la conversación exactamente con las mismas palabras y la misma conclusión. Para no llegar a lo mismo, debemos provocar un compromiso, es decir, conseguir que nuestro hijo o hija se comprometa con lo que dice que va a hacer. Ese compromiso debe contener las máximas concreciones posibles: cuándo, cómo, dónde, con quién, etc. lo vas a hacer. Porque, cuanto más abstracto es algo, más fácil es dejarlo para mañana.
- Establecer una jerarquía de intereses. Es bueno que escriba lo que le interesa: amigos, salidas, estudios, música, familia, deporte… y lo ordene jerárquicamente. Pueden ocurrir dos cosas: que el orden que ha establecido justifique dejarlo para mañana, lógicamente porque está al final del ranking, o que exista una incoherencia entre sus intereses y sus acciones, que también puede ocurrir.
- En este caso, debemos hacerle ver la diferencia entre la coherencia y la funcionalidad. Se puede ser coherente y no funcional, es decir, que nuestra coherencia nos lleve a una situación no deseable, como es el caso de dejarlo todo para mañana. Si los estudios o el trabajo los colocamos al final del ranking, tendremos dos opciones: o hacer que suban para ser coherentes o ser incoherentes por mor de la funcionalidad, ya que no podemos vivir sin estudiar o

trabajar.

- Puede ocurrir también que nuestro hijo o hija esté acostumbrado/a a que siempre lo ha tenido todo hecho, siempre hemos acabado nosotros de hacerle la cama, recoger sus cosas, hacerle los deberes… Ahora, por supuesto, resulta muy difícil conseguir que lo haga. Quizá no nos hemos dado cuenta de que toda ayuda innecesaria es una limitación y no hemos acertado con el ejemplo; no obstante, no está todo perdido, por supuesto que no, ya que siempre se puede recomenzar, es cuestión de tenerlo claro, de quererlo y de hacerlo desde una posición optimista. Siempre se puede reiniciar: "A partir de ahora, las normas son éstas". Lógicamente, es más fácil hacerlo a los 10 años que a los 15, pero se puede, es cuestión de combinar la exigencia con la flexibilidad y la determinación con el humor, así como estar convencidos de que es bueno para todos, y, sobre todo, para nuestros hijos.
- Toda exigencia debe culminar en autoexigencia. Exigimos a nuestros hijos para que acaben exigiéndose a ellos mismos. De nada sirve conseguir que hagan las cosas bajo nuestra supervisión, si no conseguimos que las hagan *motu proprio*, por propia iniciativa cuando no les estamos controlando. Para ello, debemos ir desapareciendo poco a poco, vigilar desde la distancia, hacer que ellos mismos controlen los resultados de sus acciones, que ellos mismos acaben supervisándolas y no nosotros; al fin, conseguiremos que quieran hacer lo que hacen y no que hagan lo que quieran.
- Fomentar el trabajo en equipo. El trabajo en equipo en cualquier ámbito, sea académico o deportivo, es muy positivo porque cada uno es responsable del resultado final, de modo que si uno no cumple su cometido, afecta a los demás. Los adolescentes que lo dejan para mañana suelen tender al individualismo y a no implicarse en proyectos comunes, porque saben que pueden decepcionar a los demás.
- Por supuesto, tener un horario ayuda mucho. Cuanto más le cuesta hacer las cosas, más detallado ha de ser su horario. No estamos encorsetando su creatividad, sino encauzando su voluntad. Conforme vaya reforzándola iremos generalizando el horario, sin hacerlo desaparecer, pues todos necesitamos uno.

6

“Quiero ser famosa”

Los niños quieren tener lo que otros tienen: sus amigos, sus compañeros o los niños que salen jugando en los anuncios publicitarios. Los adolescentes quieren ser lo que otros son: sus cantantes y actores favoritos, sus deportistas preferidos o las personas famosas a las que admiran. Probablemente quieren ser como ellos para tener lo que ellos tienen: una vida fácil, dinero, fama y, sobre todo, el afecto de mucha gente.

Los adolescentes saben que ser el chico o chica más popular de la clase o del cole, aunque sea durante un corto periodo de tiempo, supone un subidón de afecto indescriptible. No es de extrañar, por tanto, que busquen esa “popularidad”, a veces, a cualquier precio. Ser querido, respetado, admirado…, en fin, ser famoso, aunque solo sea por un día dentro del grupo de amigos, es tan importante para un adolescente como para un niño tener el juguete que todos tienen.

Por si fuera poco, nuestros adolescentes están inmersos en un ambiente en que ser famoso o famosa es lo más deseable y, además, no es un imposible, sino que es factible. Hay incontables formas de llegar a la fama, algunas lícitas, otras ilícitas, algunas limpias, otras rastreras. Un chico puede ser “famoso” por haber colgado un vídeo en Youtube haciendo tonterías, y una chica hacerse “famosa” por haber sido elegida en un casting de lo que sea. Hay adolescentes capaces de hacer cualquier cosa por salir en la tele, por tener esos “cinco minutos de gloria”, y algunos lo apuestan todo aun a riesgo de quedarse sin nada.

> Fátima llegó el lunes por la mañana entusiasmada. Sus compañeras de 3º de ESO la rodearon y ella les contó que había conseguido un autógrafo de un chico que había estado en no sé que edición de Gran Hermano. Estuvo toda la primera hora de clase como ensimismada. A la hora del patio me explicó: “Ya he convencido a mi madre para que me deje presentarme a un casting y no voy a parar hasta acabar en algún *reality show*. Es una forma de ganarse la vida, te rodeas de gente famosa, rica, guapa y vives la mar de feliz. Yo no quiero pudrirme aquí trabajando

de peluquera como mi madre: quiero ser famosa".

Por de pronto, Fátima se convirtió de la noche a la mañana en la chica más popular del Instituto. Se corrió la voz de que iba a hacer un anuncio y que saldría en no sé qué programa de un cadena de televisión. No pasó nada de eso. Durante los meses que quedaban de curso, Fátima no hacía sino pensar en un futuro ficticio al que no podía acceder todavía, pero en el que ya había entrado con su imaginación. No hubo castings ni pruebas ni llamadas telefónicas: solo una ilusión tan fuerte que hacía que sus sueños fueran casi reales. Fátima repitió curso.

La adolescencia es la etapa de las ilusiones. ¡Quién no se ha dejado iluminar por un sueño cuando era adolescente, quién no ha soñado despierto! Es bueno ilusionarse, pero hay que saber qué sueños hay que perseguir y cuáles conviene dejar volar. Hay adolescentes que se ilusionan tan rápido como se desilusionan al cabo de poco tiempo, pero algunos se empeñan en hacer realidad lo que no puede ser más que una quimera.

Existen sueños que les sacan de sí mismos, que les hacen trabajar por alcanzarlos, pero hay otros que encierran a los adolescentes en sí mismos, los aíslan del resto, los abocan a la inacción y, a la postre, a un fracaso anunciado. Nos corresponde a los adultos ayudarles a discernir entre el sueño y la vigilia, entre lo que pueden y deben alcanzar, nos corresponde velar sus sueños, echarles una mano para conseguirlos, alentar sus ilusiones, pero también, saber reconducir su imaginación, porque a veces va en sentido contrario a las expectativas reales.

Desafío: ¿Qué crees que sentirás al ser "famosa"?

- Dejemos que nuestra hija o nuestro hijo describa qué sentiría si alcanzara lo que pretende, que se visualice a sí misma, a sí mismo, siendo famoso. Después, que anote esas sensaciones, por ejemplo, se sentiría bien, apreciado por los demás, respetado, querido, alegre, útil, feliz… y hagámosle ver que existen otras posibilidades en las que puede sentirse de esa manera, que no hace falta alcanzar la fama para generar esos sentimientos: uno se puede sentir bien, apreciado, respetado, querido, alegre, útil, feliz… de muchas otras formas, realizando actividades menos espectaculares, pero no por ello, menos reales. Además, la fama es efímera, mientras que un trabajo, una profesión, una ocupación "normal",

si se hace con entusiasmo, nos aporta sensaciones, quizá no tan intensas, pero sí más duraderas.

- Una de las mayores responsabilidades que tenemos los padres es ayudar a los adolescentes a gestionar sus ilusiones. Para ello, las tenemos que conocer bien, lo que pasa por hablar mucho con ellos de sus sueños, sus planes, sus proyectos, sus gustos, sus intereses, para calibrar si son compatibles o no con el carácter, la forma de ser, las actitudes y las aptitudes de nuestros hijos. No se trata de truncar sus sueños, sino de despertar en ellos ilusiones reales, que quieran lo que pueden querer y que no se empecinen en un imposible, que les puede llevar a un callejón sin salida, donde solo encontrarán decepción, desengaño y desesperación.
- Perseguir un sueño tiene muchas cosas positivas: orienta su voluntad y, por lo tanto, le hace esforzarse por conseguirlo y le obliga (se obliga) a una autodisciplina. Por ejemplo, un chico que quiere ser deportista, entrena con ahínco y se centra en el deporte, lo que le hace desoír los cantos de sirena de las drogas, las salidas nocturnas, el tabaco o el alcohol, que llenan los oídos de miles de adolescentes. No obstante, perseguir un sueño tiene también su cara negativa, como es el tomar un solo camino y tener que desechar los demás: siguiendo con el caso, se obsesiona con el deporte y deja de lado los estudios y otras actividades enriquecedoras. Para colmo, puede que ese camino no le lleve adonde ha soñado (ser un gran deportista) y, entonces, se quede sin salida porque no ha abierto otras rutas en su vida. Los padres tenemos mucha más responsabilidad que la que nos parece en este tema y debemos ser como exploradores que se adelantan para escrutar si ese periplo lleva a buen puerto. Por supuesto, no es conveniente cerrar otras vías por lo que pueda pasar: un fracaso, una lesión, un cambio de proyecto.

7

“Necesito dormir más”

> Néstor, un muchacho de 1º de Bachillerato, se duerme a menudo en clase. Muchos profesores me lo dicen. Hablo con él. “No salgo por las noches –me explica–, ni me quedo hasta muy tarde como hacen otros escuchando música o chateando, lo que pasa es que necesito dormir más. No sé qué me pasa, pero estoy hecho polvo y se me cierran los ojos en algunas clases, no lo puedo evitar”. Le doy algunos consejos prácticos como que duerma ocho horas y que en clase esté activo, siempre tomando apuntes o subrayando el libro, que pregunte e intervenga cuando lo pide el profesor. También hablo con sus padres para descartar problemas fisiológicos, todo parece estar en orden, pero Néstor está en la edad en la que el sueño también está rebelde.

Las disfunciones del sueño son muy corrientes en la adolescencia. El crecimiento descompasado tiene estas cosas. El adolescente pasa por diversos altibajos, por temporadas en que le cuesta conciliar el sueño o que duerme poco y otras en las que se siente tremendamente cansado y somnoliento. A veces, como en el caso de Néstor, las causas no son evidentes, otras, en cambio, sí lo son, como por ejemplo: acostarse tarde, horario cambiado por salidas nocturnas, ingestión de cafeína o nicotina, exceso o falta de ejercicio físico, etc.

En algunos adolescentes se observa durante los primeros días de la semana un auténtico *jet lag*. Son los que cambian radicalmente de ritmo durante el fin de semana, no necesariamente por salir por la noche, sino, muchas veces, por una planificación familiar, o falta de ella, que desmonta los horarios los sábados y domingos. Los lunes y los martes hay chicos y chicas que todavía no se han adaptado al horario semanal y se sienten desubicados porque su reloj interno lleva un ritmo diferente al externo. El resultado no es solo somnolencia y apatía, sino mal carácter, conflictos, desatención, bajo rendimiento… Cuando su reloj interno se ha puesto en hora, llega el fin de semana y debe cambiar otra vez. Esta dinámica, en la niñez y la adolescencia, resulta fatal. Es lo que le ocurría a Ester:

> Por enésima vez llegó tarde a clase con una nota de su madre. “Me he quedado dormida” –dijo mientas me la entregaba–. “¿Otra vez?” –pregunté casi como una exclamación–. “Es que yo necesito dormir más” –fue su respuesta–. Hablé con Ester al finalizar la clase y me explicó que por las noches se le hacían las tres y las cuatro de la mañana entre hacer los deberes y chatear con los amigos, que a esas horas están todos conectados y “hay un ambiente que no veas”. “He intentado cortar antes –se sincera–, pero imposible, ha habido noches en que no he dormido, pero no lo puedo evitar. No quiero quedarme sin saber todo lo que pasa en las redes sociales”.

Muchos adolescentes, aunque no padezcan ese *jet lag* semanal, no duermen bien; se acuestan, como Ester, demasiado tarde, a veces a horas intempestivas, porque se quedan enganchados en algún juego online, oyendo música, viendo vídeos o chateando con sus amigos. El resultado suele ser que se quedan dormidos por la mañana, llegan tarde al colegio y van todo el día como zombis. Obligan a su reloj biológico a ir contracorriente, a no tener sueño cuando llega la hora de dormir y a dormitar cuando hay que estar bien despiertos. Los que han caído en esta dinámica suelen decir que nada pueden hacer, porque tienen que atender a su vida social (en la red) y se les hacen las tantas entre una cosa y otra. Otros simplemente se han acostumbrado a ese horario y han aprendido a vivir así.

Tanto si admiten que precisan dormir más como si no lo admiten, los adolescentes necesitan, más que los adultos, una disciplina del sueño. Cómo y cuánto se duerme nos afecta en la salud física y mental en todas las edades, pero especialmente en la adolescencia.

Desafío: ¿Cuánto más necesitas dormir?

- Especificar la cantidad nos puede dar pistas sobre la calidad. Pidamos a nuestro hijo o alumno que especifique durante cuánto tiempo y en qué momento cree que necesitaría dormir. Eso nos llevará a hablar sobre sus hábitos de sueño y encontrar la causa de esa necesidad de dormir más: nocturnidad, desarreglos horarios, sustancias nocivas, preocupaciones, exceso de actividades…
- Lógicamente, debemos descartar cualquier problema psicosomático, para lo cual acudiremos al médico. En cualquier caso, hemos de vigilar las bebidas

estimulantes que consume, lo que cena, si lleva una vida sana, el deporte que hace… Del mismo modo, revisaremos sus actividades diarias, sus preocupaciones, su estado anímico…

- Hemos de revisar las costumbres familiares no vaya a ser que la dinámica que llevamos no favorezca un descanso adecuado, por ejemplo, horarios, salidas, fines de semana…
- Establecer una hora para acostarse y otra para levantarse. No permitamos que se quede por las noches en el ordenador o que se acueste con el móvil encendido. La habitación, a partir de cierta hora, debe ser un lugar de descanso y nada más.
- Controlar las salidas nocturnas. Si son habituales, pueden dar lugar al *jet lag* del que hemos hablado. Si sale una noche, no le dejemos dormir hasta muy tarde, que haga el esfuerzo de dormir menos un día para no perder el ritmo de la semana.
- En algunos casos de insomnio, a parte de las medidas propuestas, se pueden llevar a cabo algunas técnicas de relajación antes de ir a dormir.

Lo que hago

Lo que los adolescentes hacen es consecuencia de lo que piensan, sienten y quieren. A veces actúan sin pensar, hacen cosas en contra de lo que sienten o que no quieren hacer; no obstante, existe una coherencia entre su forma de proceder y su forma de ser, ya que, como llevamos dicho, ser adolescente es estar sumido en un proceso de cambio incesante. El obrar adolescente es tan imprevisible como sus sentimientos, sus pensamientos y sus decisiones.

Por lo general, los padres y educadores nos preocupamos más por lo que hacen los adolescentes que por lo que piensan, sienten y quieren. Que si sale con tales amigos, que si viste de tal manera, que si consume algo, que si bebe, que si no estudia, que si contesta de malas maneras, que si no habla, que si…, todo eso nos tiene muy preocupados, pero no tanto lo que pasa al otro lado de ese obrar. Porque detrás de cada acción hay una persona que actúa y que pretende conseguir algo con aquello que hace. Incluso obrar sin pensar manifiesta una intencionalidad quizá inconsciente.

Un adolescente es como un iceberg. De él solo vemos lo que hace, pero sumergido en el agua se encuentra el 90% que pertenece a esa intimidad oculta que no podemos sino atisbar por sus actos. Quedarnos en lo que hace es tomar una pequeña parte por el todo, pero no atender a sus acciones sería no ver el iceberg.

Las conductas adolescentes nos preocupan, sobre todo, las conductas de riesgo. Nos gustaría que el paso de la niñez a la adultez fuese llano, pero eso no es y no puede ser así. No hay viaje de exploración sin riesgos, sobre todo, si no se dispone de mapa ni brújula y no se sabe cuándo se ha llegado al destino. Por eso, tenemos que conocer lo que hacen los adolescentes, qué rumbo están llevando, en qué punto del recorrido se encuentran, si van en dirección correcta o en dirección contraria, si caminan demasiado deprisa o demasiado despacio, por dónde están pasando, dónde se han detenido, etc.

Atender a lo que hacen no solo nos permitirá saber cómo son, sino también a lo que

pueden llegar a ser. Porque lo que se hace muestra una manera de ser pero también moldea una personalidad. El que ayuda a los demás revela ser generoso, pero también, al hacerlo, se hace generoso. Por eso, los padres que dicen a sus hijos: “Haz lo que quieras”, “No me importa lo que hagas”, “¡Allá tú!”…, aunque seguramente no lo dicen de verdad, están muy equivocados, porque la manera más objetiva y directa, y a veces la única, de ayudar a nuestros hijos es a través de la observación de su conducta y la intervención, directa o indirecta, en lo que hace.

1

“Estoy harto de estudiar”

Los estudios ocupan la mayor parte del tiempo de los adolescentes. En nuestro país la educación obligatoria dura hasta los 16 años, pero la gran mayoría continua estudiando en el bachillerato o en un Ciclo de Formación Profesional, por lo que casi podemos equiparar a un adolescente con un estudiante. Como consecuencia, lo que pasa en el cole, en la escuela o en el instituto llena gran parte de su vida: los compañeros, los profesores, los horarios, las asignaturas, los libros, las notas, los deberes, el estudio, los recreos…

La sensación que tienen muchos adolescentes es que no hacen otra cosa que estudiar, aunque no sean buenos estudiantes ni le dediquen demasiado tiempo al estudio, porque están en el momento de formarse y tanto la sociedad como sus padres se ocupan de que lo hagan. Muchos padres consideran que la “única obligación” que tienen sus hijos es esa, por lo que los éxitos y los fracasos escolares suelen magnificarse, pues, en cierto modo, son el barómetro de la valía de una persona que se está formando.

No lo ven así los adolescentes. Saben que tienen que estudiar, pero no encajan bien que sea su “única obligación”, tanto por ser “única” como por ser “obligación”.

> Ya lo sé, ya sé que tengo que estudiar –decía Humberto–, que es la “única obligación” que tengo, como me repite continuamente mi padre, pero es que estoy harto de estudiar. Siempre lo mismo, levantarme y al cole, después los deberes, repaso y más deberes, no me queda tiempo para nada y al día siguiente otra vez lo mismo. Es un rollo, además tampoco me van tan bien los estudios, no sé ni si iré a la universidad, creo que no, no me veo tantos años entre libros haciendo lo mismo. Cuando te obligan a algo, te rallas y te cansas. No sé, el caso es que estoy harto de estudiar…

Humberto no sacaba buenas notas, pero no le iba mal del todo, iba aprobando. Sus padres estaban muy encima de él y se sentía presionado. No obstante, la expresión

que él usa, como lo hacen también muchos otros chicos y chicas, denota un cansancio por una actividad a la que se ven obligados por el mero hecho de ser adolescentes. “Lo que hay que hacer a tu edad es estudiar”, les repiten los adultos, pero quizá no les han dado motivos suficientes para hacerlo.

La única forma que tienen de protestar por una actividad impuesta o mal motivada es no estudiar, algo a lo que por definición no se puede obligar a nadie. El chico o la chica que se planta y no hace los deberes, falta a clase o no estudia genera un conflicto familiar difícil de solucionar. “Estoy harto de estudiar” no es una acción, sino una omisión, pero que suena a voz de alarma y que debemos tomar muy en serio. El fracaso escolar quizá tenga algo que ver con no tomar en serio esas palabras.

Como consecuencia de esta omisión vienen las malas notas, las cuales suelen ser las culpables principales de las broncas en casa, de los castigos, de los disgustos y del mal rollo en general. El ambiente familiar se resiente cuando entra un suspenso por la puerta, quizá porque ha salido por ella un adolescente harto de hacer o no hacer lo que se espera que haga.

Desafío: ¿A qué te refieres con “estoy harto”? ¿Qué es para ti “estudiar”?

- Por lo general, los adolescentes tienden a minimizar sus capacidades y maximizar las dificultades. El estudio entra dentro de este segundo ámbito, por lo que se entiende que lleguen a decir que están “hartos de estudiar”. De cualquier modo, ese “estoy harto” debe ser puntualizado, pues quien lo dice está haciendo un “filtrado negativo” de una realidad que no es objetivamente tan negativa. Debemos ayudar a nuestros hijos a especificar las diferentes sensaciones que les produce el estudio: aburrimiento, agobio, cansancio, tensión… y en qué épocas específicas se manifiestan. También hemos de pedirles que expliquen qué es para ellos estudiar: hacer los deberes, memorizar, ir a clase, hacer trabajos, leer libros, escuchar la explicación del profesor, hacer exámenes… Solo así podremos hacernos una idea tanto de su grado de hastío como del objeto concreto de ese hastío.
- La cultura del ocio que promueve nuestra sociedad convierte el estudio en algo oneroso, aburrido y sin sentido. Los profesionales de la educación certifican que

cada vez cuesta más mantener la atención y la disciplina en clase, así como conseguir que los alumnos hagan los trabajos y estudien. El “no me apetece”, “esto es aburrido”, “no sirve para nada”, etc., que esgrimen muchos adolescentes, resulta muy difícil de refutar con las armas de que disponemos. Los padres hemos de dar un giro radical para inculcar en nuestros hijos una cultura del esfuerzo, donde sí encaja el estudio.

- El estudio, como la vida, es una carrera de fondo. Los objetivos son a largo plazo, algo que cuesta ver en estas edades. Por eso, hemos de marcar muy bien las etapas: según la persona, la etapa será el próximo examen o el trabajo diario, para otros chicos o chicas, la evaluación o el curso. Nadie hace el Camino de Santiago de una sola tirada, hay que ir tramo a tramo, hasta que, al final, se llega a la meta, que será acabar la ESO, hacer un Bachillerato o la Universidad. Es bueno que haya un objetivo final, pero que se concreta paso a paso.
- En los estudios, como en cualquier trayecto, es importante tener un guía, tanto académico como personal. No dejemos a nuestros hijos o alumnos solos en el camino, debemos ayudarles y que se sientan ayudados: esa es la labor de padres y profesores, de tutores y educadores.
- Saber estar en lo que toca es la clave para hacer las cosas bien. A veces, no es que cueste estudiar, sino que cuando toca estudiar están pensado en los amigos, las salidas, los juegos, la diversión… Hay un tiempo para cada cosa. “Estoy harto de estudiar” denota muchas veces que el estudio invade las otras actividades, generalmente porque falta organización y por no saber estar en lo que toca, por no ser capaz de renunciar a otras actividades que tienen su momento en otro momento.
- Constatamos que hay muchos adolescentes desmotivados. “A mí estudiar no me motiva”, dicen, y quizá tengan razón. Lo que debemos hacer los padres y educadores no es tanto motivarlos, sino darles motivos para estudiar, y los motivos los encontrarán si hallan un sentido al estudio, un sentido a formarse, a prepararse para el futuro, si son capaces de descubrir expectativas atractivas, lo que hemos llamado más arriba *motivación optimista*.
- En este tema, la motivación optimista pasa por que el adolescente dé un paso más, haga un salto de cualidad que le lleve a querer estudiar. ¿Cómo conseguirlo?

He aquí algunas ideas que le podemos transmitir:

– ¡Atrévete a pensar! *Sapere aude!* Era el lema de la ilustración. El saber nos carga de posibilidades, nos hace más libres. Se dice que la ignorancia es atrevida porque el ignorante tiene muchas más posibilidades de meter la pata. Estamos en la era de la información y del conocimiento, el que no estudia se queda atrás, puedes pensar que se lo pasa bien, pero en el fondo se pierde la oportunidad de llenarse de oportunidades.

– Sé consciente de que se trata de tu futuro. Seguramente que te lo habrán dicho muchas veces, no obstante es verdad. Intenta transportarte mentalmente dentro de unos años e intenta verte allí. Piensa en quién te gustaría ser, qué te gustaría estar haciendo, dónde, cómo. Cada decisión que tomamos influye en nuestra vida. No pienses en lo que ahora te gustaría hacer sino en lo que en el futuro te habrá gustado haber hecho.

– Ponte objetivos a medio y largo plazo. No te pierdas en la inmediatez. Porque algo te produzca una satisfacción instantánea no significa que sea mejor, al contrario, puede dejarte rezagado e impedir que aspires a metas más altas.

– Da siempre la cara. Por muy mal que te hayan ido las cosas de nada sirve esconder lo barrido bajo la alfombra. No engañes ni te engañes sobre tus notas. Solo estarás retardando la comparecencia de la verdad y a las malas noticias se unirá el descubrimiento del engaño.

– Comprométete a mejorar. No solo de palabra. Pon los medios, cambia de hábitos, pide ayuda. Notarás que si mejoran tus notas mejorarás tú también. Te sentirás bien. Analiza cómo estudias, cómo afrontas los deberes, el estudio, los trabajos… y buscar nuevas formas de hacer las cosas.

– Organízate. Se trata de optimizar el tiempo, de no derrocharlo. Una persona organizada hace más cosas, llega a más, simplemente porque sabe neutralizar los tiempos muertos. No se trata de volverse un empollón, es decir, de no hacer otra cosa que estudiar, sino de organizarse mejor. Si lo haces bien, puedes llegar a todo.

2

“Allí están todos”

Alrededor del 80% de los jóvenes de entre 15 y 24 años centran su forma de ocio en la marcha nocturna. Los motivos que tienen los adolescentes y jóvenes para preferir llenar su tiempo de ocio saliendo por la noche frente a otras alternativas, como ir al cine, leer, viajar, colaborar en una ONG o estar con la familia, son bien conocidos.

En primer lugar, “la noche se les presenta como espacio para la experimentación”. Ella es su gran aliada, donde encuentran su espacio de libertad. Les atrae porque diluye los límites y relaja las responsabilidades. En las salidas nocturnas no hay control de los padres, no hay que dar cuenta de lo que se hace, todo está permitido. Los defectos se difuminan, se aparcan los deberes y se puede ser lo que no se es durante el día.

A los adolescentes les cautiva la marcha nocturna porque creen encontrar ahí la libertad recién descubierta y la quieren estrenar a toda costa. La noche les permite bailar, beber, desinhibirse, probar nuevas experiencias, ser otros durante unas horas, relacionarse sin poner en juego nada más que la epidermis… Los tímidos se vuelven osados; los rechazados se sienten queridos; los solitarios, acompañados; los menos agraciados se ven guapos; los inseguros cobran seguridad; los antipáticos parecen simpáticos; los inocentes pierden la inocencia; los mojigatos resultan audaces; los fracasados triunfan.

El ocio nocturno se resuelve generalmente en una discoteca o un disco-bar. En esos locales se ofrece algo más que nocturnidad. Están hechos para enmarañar los sentidos y adormecer la razón y, así, dejar a los chicos y chicas al vaivén de los instintos. Las luces relampagueantes anulan la vista; la música estridente, el oído (el 90% de los locales rebasaban con creces los 90 decibelios, límite en el que la OMS fija el umbral de peligro); el alcohol anula el gusto y el habla; el ambiente cargado, el olfato, y la aglomeración de cuerpos, el tacto. El desbarajuste de los sentidos obnubila la razón, la comunicación se hace imposible, se habla a gritos (o mediante la pantalla del móvil) y el contacto físico sustituye a las palabras: en la pista de una

discoteca hay poco que decir.

En segundo lugar, los adolescentes perciben la marcha nocturna “como fractura en la rutina cotidiana”. Miles de jóvenes son adictos al fin de semana. Viven pensando en que llegue el viernes para tirarlo todo por la borda y divertirse hasta que el cuerpo aguante. Dividen la semana en dos: los días de labor, donde hay que someterse a la disciplina cotidiana, ir al cole o a trabajar; y el *finde* o *weekend*, cuando son libres y dueños de su tiempo. Entre ambos periodos se abre un muro que cada vez resulta más difícil traspasar.

Todos esos jóvenes y adolescentes viven una auténtica esquizofrenia: son Doctor Jeckyll entre semana y Mister Hyde los fines de semana. Un chico lo reconocía: “Yo no soy yo entre semana; realmente soy yo mismo de viernes a domingo”. Y la verdad es que, en muchos casos, poco tiene que ver la imagen que dan en el aula o en casa con la que muestran fuera.

Si recordamos la novela de Robert L. Stevenson, el doctor Henry Jeckyll era un médico que descubrió una sustancia que le permitía convertirse a voluntad en Mister Hyde, el problema vino cuando no pudo controlar la metamorfosis y la personalidad de Mr. Hyde se fue haciendo más fuerte que la suya. Algo parecido les pasa a esos adictos al fin de semana: se sienten ellos mismos cuando son Mr. Hyde, en esos momentos de ocio donde reina el “buen rollo” y desaparecen las preocupaciones, los deberes, las obligaciones y las normas. Pero llega el lunes y se disipa Mr. Hyde. Durante cinco días hay que aguantar a que llegue el viernes noche para que se vuelva a producir la metamorfosis, quizá con la ayuda de alguna sustancia química, como lo hacía el Doctor Jeckyll.

En tercer lugar, los adolescentes ven el salir de noche “como instrumento esencial en la búsqueda de una identidad personal y grupal”. Salir con los amigos, ir de marcha, a la discoteca, a un concierto o a una fiesta, es sinónimo de libertad. En ese momento, el adolescente siente que traspasa una frontera que separa dos mundos: el familiar, dependiente e infantil, del social, independiente y juvenil. Si el primer mundo le aporta seguridad, bienestar y afectividad, el segundo le da la oportunidad de correr riesgos, de divertirse y de probar nuevos sentimientos. En el primer mundo es hijo/a, hermano/a, primo/a; en el segundo, amigo/a, compañero/a, colega.

Cuando van de marcha van a la aventura, a ver qué hay, a ver qué pasa. Es un viaje

de exploración, sobre todo, de uno mismo. El adolescente que sale de noche busca nuevas experiencias que le ayuden a identificarse a sí mismo. Quiere saber quién es y qué rol le corresponde dentro del grupo, y para eso la noche le proporciona todo un campo de experimentación. El problema es que ese viaje de exploración resulta peligroso y los adolescentes asumen sin reflexión alguna demasiados riesgos. Embriaguez, drogas, peleas, relaciones sexuales… se ven "por la noche" como actividades ampliamente normalizadas.

En cuarto lugar, perciben salir de marcha como la oportunidad de llevar a cabo el ejercicio de los tópicos que la sociedad adulta espera de un joven, es decir, las expectativas que los adultos tienen sobre ellos.

Como consecuencia, a los jóvenes les resulta muy difícil o casi imposible enfrentar actividades alternativas y muchos reconocen que están cansados de hacer lo que hacen los fines de semana, pero lo hacen porque no tienen otra cosa que hacer, porque la sociedad no les ha dado otras alternativas. Se han acomodado a lo que hay, han cogido el paso a la estúpida danza entre el estoicismo y el hedonismo que los adultos bailamos.

Por último, a los adolescentes les atrae la noche porque "allí están todos", como nos decía Teo, un chaval de 16 años, enganchado ya a la marcha nocturna:

> Allí están todos. Si no vas te quedas fuera de juego, 'colgao', eres un bicho raro. Hay que estar donde está la vasca y rodearte de amigos. Si te quedas en casa te amargas un montón, eres un antisocial.

Desafío: ¿Quiénes son "todos"?

- La respuesta va a ser inevitablemente: "todos mis amigos". Preguntémosle por sus amigos, porque seguramente que no todos están allí y no todos los que están allí son amigos de verdad. Hablaremos de la amistad al final, ahora vamos a intentar deshacer esa falacia, llamada *ex populo*. Un argumento engañoso que tanto sirve para justificar a los adolescentes que salen de marcha, como para excusar a los padres, que se quedan en casa sin tomar cartas en el asunto, alarmados pero sumidos en la resignación, porque creen que se trata de una situación inevitable. Para desmontar la falacia primero debemos no utilizarla para

justificarnos a nosotros mismos, hemos de estar convencidos de que el “todos” no son todos y de que las opiniones hay que pesarlas no contarlas, es decir, que el número no genera verdad, que algunas opiniones valen más que otras, que el “todos lo hacen” no es ninguna razón de peso.

- Los adolescentes necesitan razones de peso para salirse de un sistema que ellos no han creado. Podemos invitarles a pensar por sí mismos y a ser críticos con lo que hacen. A un hijo, a una hija adolescente le podríamos hablar de esta manera:

– Sé crítico con el ocio que la sociedad os plantea. Es injusto y poco coherente que lo seas con tus padres y no con lo que te rodea. Piensa que a muchos les interesa que los jóvenes caigan en un ocio consumista. Por desgracia para las grandes multinacionales no sois otra cosa que presa fácil del mercado. Observa cómo muchas de las campañas publicitarias van dirigidas a vosotros como si no tuvierais otra cosa que hacer que consumir y consumir.

– Sé consciente de que la noche difumina los límites. Ese es su atractivo y ese su peligro. Uno busca diversión y puede acabar con una desagradable borrachera; uno busca pasárselo bien y puede acabar pasando droga; uno busca conocer gente y puede acabar metido en una relación frívola. Divertirse no es tirarse por un precipicio con los ojos cerrados. Saltarse los límites, aunque se esté de juerga, puede traerte consecuencias nefastas.

– Diversifica las opciones de diversión. La discoteca, siempre la discoteca, acaba cansando y aburriendo, y el aburrimiento es muy peligroso especialmente en los momentos en que uno debería estar pasándoselo bien. Alterna tu ocio: haz deporte, lee, conversa con los amigos, queda para ir al cine, para escuchar música, haced alguna excursión…

– Piensa que las discotecas no son el lugar idóneo para conocer a otras personas. Allí dentro no es posible el diálogo, que es la condición que hace posible conocer al otro. Podrás decir que has conocido a mucha gente, pero no podrás asegurar que son tus amigos. Deja de frecuentar aquel lugar y verás cómo toda esa gente que conoces desaparece de tu vida.

– Entiende que tus padres se preocupen por este tema. Quizá te rallen, pero mira si no les rallas tú también. El problema no es que tus padres no te dejen, sino que pienses que si no vas a la discoteca o no sales por la noche eres un marginado.

Nada de eso, no se trata de no ir a la discoteca, sino de hacerlo de forma reflexiva. Quizá el marginado es el que lo hace de manera compulsiva, sin mediar reflexión, simplemente porque sus padres “pasan” del tema.

– Pacta con tus padres. Para ello, tenéis que dialogar y llegar a un acuerdo. Entiende que ellos pongan límites y acéptalos, pero demuéstrales que pueden confiar en ti y que eres responsable. Poco a poco –no quieras correr demasiado, aunque tu edad te impulse a ello– te irán dando más autonomía con la que poder ejercer tu libertad con responsabilidad.

3

“¿Hacemos un ‘sinpa’?”

Un grupo de adolescentes están tomando algo en una terraza. Son las siete de la tarde. De pronto, uno dice: “¿Hacemos un “sinpa”?”. Los demás responden al unísono: “¡Vale!”. Sin pensarlo dos veces, todos salen pitando. Dejan los vasos vacíos y, como se sobreentiende, la cuenta sin pagar.

Dos jóvenes piden un taxi a altas horas de la madrugada. Regresan de la discoteca. Dentro del coche, se dan cuenta de que no tienen dinero: se lo han gastado todo. En el trayecto hablan entre ellos en voz baja. Cuando el taxi se detiene, salen como balas y comienzan a correr. El tramo que les queda hasta su casa lo hacen al *sprint*. El taxista se queda sin cobrar.

Las dos situaciones que hemos descrito no son, por desgracia, tan raras como puede parecer. Muchos chicos y chicas han tomado por costumbre hacer lo que ellos llaman un “sinpa”, es decir, irse sin pagar, poner los pies en polvorosa cuando toca pedir la cuenta. Lo consideran un juego, una gamberrada, algo divertido y sin importancia.

Pero lo que más nos llama la atención no es tanto las acciones en sí, cuanto la forma con que las afrontan sus protagonistas. Ante la pregunta inevitable, ellos te dicen que no consideran que hayan hecho nada malo, que “los bares –son palabras textuales– se aprovechan de nosotros y nos cobran lo que les da la gana”. La misma justificación esgrimen cuando cometen pequeños hurtos en las tiendas o en los supermercados. No son adolescentes marginados, sino hijos de familias de clases medias y aun pudientes.

Ellos no le dan la menor importancia –por eso te lo cuentan–, no consideran que esté mal, porque han aprendido a vivir así: “Mientras no te pillen, no pasa nada”, decía una chica de 15 años. Es lo que les hemos enseñado: que son las sanciones las que dirigen nuestro obrar; como consecuencia, si no hay sanción, todo está permitido. Seguramente que nos han oído más de una vez eso de “hecha la ley, hecha la

trampa”.

Sorprende esa falta de remordimiento, esa total inconsciencia. No solo porque actúan inconscientemente, sino, sobre todo, porque la conciencia moral brilla por su ausencia. Tanto atender a las sanciones externas, hemos olvidado las internas. Enseñamos a nuestros hijos muchas cosas, pero omitimos lo principal: no formamos su conciencia moral. La pobre tiene mala prensa: no sirve de mucho para progresar en la escala social, las más de las veces te complica la vida, te acribilla con el remordimiento, no te deja libertad. Sin darnos cuenta hemos puesto a la conciencia de patitas en la calle, la hemos echado de nuestras vidas. De esa forma, hemos conseguido que nuestros hijos hagan un “sinpa” la mar de tranquilos y, además, que a nosotros “eso” no nos parezca del todo mal.

Pero al echar a la conciencia de nuestras vidas estamos echando nuestras vidas a perder. La conciencia es la brújula que nos guía en nuestro obrar. Si las agujas de la brújula se mueven caprichosamente, difícilmente nos podremos orientar: iremos a la deriva. ¿Y qué pasa si vamos a la deriva? Que nuestros adolescentes corren el peligro de naufragar como personas, de quedar totalmente desorientados, de confundir el bien con lo conveniente, lo placentero o lo útil, de perder el norte, esa referencia que necesitan en su viaje de exploración. Externamente, su vida será “normal”, podrán llegar a tener éxito profesional, a ser ricos, famosos o poderosos; sin embargo, quizá no sea una vida plenamente humana.

> En cierta ocasión, un chico se quedó sentado cuando sus amigos habían salido a la de tres. Pagó la consumición de todos y se reunió con ellos a unas cuantas manzanas de allí. Le dijeron que era “tonto”, “un cobarde”, “un rajado”. Se rieron de él.

Pero el chico no podía salir corriendo, no podía hacer un “sinpa” y quedarse tan tranquilo. La fuerza del grupo tiraba mucho, es verdad; pero había algo en su interior que tiraba aún más: la fuerza del deber.

Ese chico que sintió que “no podía hacer eso” tuvo que entablar una dura lucha interior, tuvo que nadar contra corriente, contra el ímpetu del grupo que a estas edades arrastra como un torrente. Sus compañeros, sus colegas, sus “amigos”, no lo entendieron, no comprendieron que se saliera del guion. “Para ellos eres raro”, decía con preocupación, porque ser “raro” para los tuyos, cuando eres un adolescente,

puede dejarte fuera de juego.

Lo que necesita ese chico es que se refuerce su actitud, que alguien le diga que ha obrado bien, con valor (tanto en el sentido de que ha sido valiente como en de que ha hecho algo valioso). Toca a los padres reforzar esa acción, del mismo modo que tienen que corregir la contraria. Pero para ello han de conocer lo que hacen sus hijos.

Supongamos que el chico cuenta a sus padres lo que ha hecho: “No quise salir corriendo y pagué yo las consumiciones”. Aunque resulte difícil de creer, algunos padres reaccionarían como sus colegas, le recriminarían por “cargar” con lo que han hecho los otros, por no haber sido un poco más “espabilado” y haber hecho lo que hicieron todos.

Desafío: ¿Quieres decir que te has ido “sin pagar”?

- Decir que se ha hecho un “sinpa” es una distorsión lingüística consistente en una nominalización del verbo “pagar”. El uso de un nombre bloquea la posible salida: un “sinpa” es como un objeto que queda alejado del sujeto y del que uno se desentiende con relativa facilidad. El verbo, sin embargo, indica una acción realizada por alguien. Es, por tanto, más fácil responsabilizarse de las acciones que de los objetos, por lo que resulta más conveniente hablar en términos de “no he pagado” o “me he ido sin pagar”.
- La educación no puede ser neutral. Pretender educar sin transmitir unos valores y unos criterios es un imposible, porque la educación consiste justamente en eso. Al igual que damos a nuestros hijos los alimentos que nos parecen más adecuados, del mismo modo les transmitimos los valores que nosotros vivimos. Sin embargo, a veces, el ejercicio de esa responsabilidad nos da cargo de conciencia porque pensamos que estamos coaccionando su libertad. No obstante lo que realmente estamos haciendo es cimentarla para que puedan llegar a ejercitarla. Una persona libre no es una veleta, sino un navegante que dispone de una brújula para llegar a puerto.
- No se trata de fabricar robots, sino personas con criterio, como esos muñecos llamados tentetiesos que tienen mucho peso en la base y eso les impide caer a pesar de los empujones que puedan recibir. De modo similar, si formamos bien la base, si la cargamos de valores de peso, nuestros hijos siempre podrán recuperar

la posición a pesar de los vaivenes y zarandeos de la vida. Así como nadie puede tumbar un tentetieso, tampoco nadie podrá doblegar a nuestros hijos. Los veremos ir de acá para allá (sobre todo en la adolescencia); sin embargo, gracias a esa base que hemos puesto, a la larga, acabarán en pie. Es la experiencia de muchos padres que han visto a sus hijos salir a flote gracias al peso de sus convicciones, aunque parezca una contradicción. Las personas somos como los árboles: crecemos en proporción a la profundidad de las raíces.

- Los valores se transmiten en la familia. ¿Cómo? Solo hay una forma. Se llama transpiración. Los valores que se viven en casa son con los que vivirán nuestros hijos. No pueden hacerlo de otra forma. De manera que podemos estar fomentando que nuestro hijo o nuestra hija haga un "sinpa" si mostramos ciertas actitudes como:
  - Nos llega una multa y buscamos enseguida la forma de no pagarla.
  - Si nos dan mal el cambio, protestamos; si ocurre lo contrario, no decimos nada.
  - Alardeamos si hemos conseguido algo gratis en algún sitio.
  - Tenemos colocado un detector de radares en el automóvil.
  - Nos quedamos con algo que nos hemos encontrado.
  - Regateamos en exceso.
  - O nos oyen ciertos comentarios que decimos sin darnos cuenta, como: "Con lo que yo pago…", "Se aprovechan de nosotros con estos precios…", "No les va de eso, con lo que cobran…"
- Esas actitudes y esos comentarios no los hacemos con mala intención, y no significa que esa sea la causa de que nuestros hijos adolescentes puedan hacer un "sinpa". Por lo general, se lo toman como un juego, una gamberrada, motivada más por el grupo que otra cosa. No obstante, el ambiente de relajación moral que nos rodea facilita estas acciones que, no porque se las tomen como un juego, dejan de ser punibles. Quizá lo que deberíamos hacer los padres es contrarrestar esa presión tanto del grupo como de la sociedad. ¿Cómo?
  - No improvisando. Hemos de tener un proyecto educativo para nuestros hijos y definir el tipo de personas que queremos formar.
  - Yendo en la misma dirección el padre y la madre. Si uno dice una cosa y el otro, otra, el hijo se quedará con la que más le conviene. Incluso en caso de

separación, sería bueno mantener el contacto para hablar de los hijos y llevar a cabo el proyecto educativo inicial. Recordemos que aunque se pueda llegar a ser exmarido o exmujer, nunca se es expadre o exmadre.

– Transmitiéndoles los valores y criterios morales que los padres tengamos. Sí, los nuestros, porque otros no se pueden transmitir.

– Ayudándoles a interiorizar esos valores. Los valores o se viven o no sirven para nada. Por eso, tenemos que vivirlos los padres también. No seré capaz de transmitir a mi hijo el valor de la amistad si yo no lo vivo, si no tengo amigos, si no cultivo la amistad.

– Estando convencidos de lo que decimos y de lo que queremos transmitir, de lo contrario el proyecto hará aguas por todas partes. Ya hemos dicho que los valores se transpiran.

– Siendo coherentes entre lo que se dice y lo que se hace.

– Razonando y explicando siempre las cosas. Las limitaciones que hay que poner a los hijos adolescentes deben estar razonadas, de lo contrario, serán tomadas como arbitrariedades o caprichos de los padres. Eso no quiere decir que las acepten a la primera de cambio. La lucha dialéctica en esta edad parece no tener final, pero hemos de tener en cuenta que ellos no quieren padres blandos, sino que, equivocados o no, tengan unos criterios claros.

– Enseñándole a ser asertivo, es decir, a decir lo que piensa sin avasallar a los demás, pero tampoco dejándose arrastrar por los otros. Es una habilidad social que se puede trabajar.

– Fomentando su autoestima y su seguridad. Mantener siempre un clima de confianza con los hijos y cuidarlo especialmente cuando llega la adolescencia. Si confían en nosotros, si no se ha roto la comunicación (a pesar de que adoptará otras formas), tienen, y tenemos, mucho ganado.

4

“Hay que probarlo todo”

Es la máxima más peligrosa. No solo porque en ese “todo” se incluyen cosas tan negativas como las drogas, sino por estar enunciada justamente como una máxima, una premisa o un principio, como si fuera connatural al hecho de ser adolescente.

> En esta vida hay que probarlo todo –nos decía María, una chica de catorce años que había comenzado a fumar marihuana los fines de semana–. Si no lo haces, no sabes lo que te pierdes. Después, ya decides si sigues o no. Por probar no pasa nada. Yo me he fumado unos cuantos porros y no creo que esté enganchada ni mucho menos, pero sé qué se siente. Si no lo hago ahora, ¿cuándo lo voy a hacer?

La adolescencia es la etapa de las iniciaciones, como ya hemos dicho. El adolescente se estrena en muchos aspectos nuevos de la vida: el amor, el sexo, la amistad, el trabajo, la libertad, la responsabilidad… En esa fiebre por probarlo todo no podemos descartar que la droga se cruce en su camino y quizá tampoco podamos evitar que tome contacto con ella. La inestabilidad propia de esta edad convierte a los adolescentes en presas fáciles de un negocio ilegal que los necesita para asegurar su razón de ser.

Y la realidad es que en el laberinto de las drogas es muy fácil entrar. En la puerta están escritas con letras luminosas frases como éstas: “diversión sin límites”, “desinhibición”, “nuevas experiencias”, “todos te querrán”, “sé tú mismo”, “atrévete a probar”, “noche sin final”, etc. Una vez dentro, las luces se van apagando poco a poco; entonces se inicia una carrera desesperada en busca de más luz; sin embargo, a lo más que se llega es a ver los destellos que produce cada nueva consumición.

Un adolescente es presa fácil de la trampa de las drogas por muchas razones: porque su situación vital es inestable, porque la droga es algo prohibido (atractivo) pero de fácil acceso, porque algunas sustancias (las llamadas drogas blandas) no están demonizadas por la sociedad, porque le ayudan a socializarse y a pasárselo

bien, porque generalmente no se enteran sus padres, porque ven que muchos mayores también se drogan, porque los efectos nocivos son a largo plazo, porque no son conscientes de que se drogan, porque tardan en darse cuenta de que están enganchados, porque sus amigos lo hacen, porque no encuentra alternativas mejores… Si muchas son las razones que tienen los adolescentes para probar las drogas, muchas más les debemos dar los padres y educadores para que no quieran cruzar el umbral de ese laberinto.

Las estadísticas dicen que cada vez los adolescentes consumen más marihuana y que se inician a una edad más temprana (alrededor de los 14 años). En cierto modo, parece que fumar porros se ha convertido para algunos adolescentes y jóvenes en un hábito más.

La sociedad no censura del todo esta droga, al contrario, la considera una compañera más de una forma de vida desenfadada, alegre y progresista. Trata con benevolencia a sus consumidores (quizá porque son demasiados) y parece que se quiere comparar su consumo con el del alcohol, admitido por tradición en nuestra cultura: fumarse unos porritos vendría a ser como tomarse unas copas. En fin, parece que la sociedad concede su anuencia a un tipo de droga que considera blanda e inocua y que, por si fuera poco, tiene propiedades terapéuticas (es cierto que tiene cualidades antieméticas que facilitan la alimentación en pacientes sometidos a quimioterapia).

Sin embargo, de un tiempo a esta parte, los médicos nos alertan sobre las consecuencias nefastas del consumo de cannabis: entre el 75% y el 90% de los jóvenes ingresados en urgencias psiquiátricas son consumidores, y el 10% de los que abusan de esta sustancia desarrollan psicosis esquizofrénica. Los especialistas la consideran “una droga con piel de cordero”, que además suele ser el trampolín para el consumo de drogas más duras.

Pero lo más nocivo de este tipo de droga (sí, hay que llamarla por su nombre, aunque muchos prefieren mirar a otra parte) es que encoge la voluntad, la reblandece y la anula. El consumidor de marihuana, de chocolate o de hachís acaba perdiendo los motivos para no consumir, se queda con la voluntad bajo mínimos, como un motor al que se le hubiera acabado la gasolina. Quizá la consecuencia más nociva sea esa debilitación general del ánimo, llámese merma del interés, falta de

voluntad o apatía general, de forma que el mismo consumo hace mella en el propio querer: no es que no se quiera, sino que no se puede querer.

Sin darse cuenta, el consumidor de hachís entra en una “pendiente perversa”, una suerte de curva casi imperceptible que sin darnos cuenta nos va separando de nuestro camino, hasta que la distancia se ha hecho tan grande que ya no podemos retomarlo. Es el peligro que entraña “probarlo todo” simplemente por probarlo.

Desafío: ¿Qué te obliga a hacerlo?

- La máxima “hay que probarlo todo” funciona en la mente de un adolescente como un operador modal, es decir, como una orden implícita que se da a sí mismo, como una obligación inconsistente. Para desafiarla debemos hacer preguntas del tipo: ¿Qué te obliga a hacerlo? ¿Qué sucedería si no lo hicieras? ¿Qué te impide obrar de otra manera? Ello nos ayudaría a entrar en su mapa mental y descubrir los motivos ocultos, incluso para él mismo o ella misma, que le llevan a plantearse el consumo de drogas como un deber.
- Son muchas las causas que pueden llevar a un adolescente a consumir drogas. Entre ellas, destacan tres: el miedo a no ser aceptado por el grupo, la osadía de pensar que pueden controlar, y la falta de metas e ilusiones. Estas causas indican una carencia de valores que o bien no hemos sido capaces de transmitir o bien se han debilitado al llegar la adolescencia. Para llenar este vacío debemos trabajar los correspondientes valores preventivos, que son:
  – Contra el miedo a no ser aceptado por el grupo, autoestima y fortaleza. Tener un buen concepto de sí mismos y fortaleza para ser ellos mismos a pesar del ambiente o la presión del grupo, es el mejor antídoto contra la drogadicción.
  – Contra la osadía, prudencia. Debemos enseñar a nuestros hijos a considerar siempre las consecuencias de lo que van a hacer. Podemos habituarles a hacer una proyección de futuro desde donde contemplar lo que les hubiera gustado haber hecho. Por ejemplo, proponiéndoles este ejercicio mental: “si eliges este camino, ¿crees que dentro de unos años te sentirás orgulloso de haberlo tomado?”.
  – Contra la falta de metas e ilusiones, optimismo y esfuerzo. El optimista sabe ver lo positivo que hay en todas las cosas; para él, un problema no es una

contrariedad, sino una ocasión para mejorar. Tenemos que enseñarles que las cosas salen adelante gracias al esfuerzo y que, si el objetivo es bueno, esforzarse merece la pena.

- A parte de estos valores preventivos, hemos de tener en cuenta que:
  - Cuanto más se sale, más se consume. Cuando el consumo se hace habitual, suelen salir entre semana.
  - Controlar el dinero que manejan. Aunque sea "su" dinero, debemos saber en qué lo gastan.
  - Conocer con quiénes van. Si sus amigos consumen, ellos probablemente también lo harán.
  - Fomentar actividades culturales y deportivas. Un chico o una chica que tiene que madrugar el domingo para ir de pesca o de excursión, no tiene ganas de trasnochar ni de tomar nada.
  - Informarles de los efectos del cannabis (tetrahidrocannabinol o THC) que actúa sobre las membranas de ciertas células nerviosas reprimiendo su actividad normal. El THC distorsiona la manera como el hipocampo (sistema límbico) procesa la información sensorial, de manera que se ve afectada la memoria del aprendizaje, la integración de experiencias sensoriales, la percepción y la coordinación. El consumidor de cannabis presenta dificultades para pensar con claridad, para resolver problemas y memorizar, se ve afectada su capacidad de atención, el raciocinio y la concentración, aumenta su ritmo cardíaco, la ansiedad y los ataques de pánico.
- Haya caído o no en la trampa de la droga (aunque "solo sean unos porros"), hazle reflexionar:
  - ¡Piensa! El que se droga lo hace generalmente porque no se ha parado a pensar en las consecuencias, al contrario, se ve atrapado por una red imperceptible. Quien quiera ver esa red tiene que cambiar su percepción, porque en este tema también las apariencias engañan.
  - No seas ingenuo/a: está demostrado el daño que producen las drogas. Desconfía de los que defienden su inocuidad. El consumidor, aunque lo sepa, prefiere creer que no pasa nada; el enganchado, aunque lo sabe, ya no puede hacer nada.

– Mira cómo acaban los que consumen. Basta la posibilidad de acabar mal para no arriesgarse a comenzar.

– Si has comenzado a consumir, observa tu propia vida, los cambios negativos que has llevado a cabo, analízalos con objetividad y te darás cuenta que no eres tú quien los ha elegido, sino que ha sido esa sustancia, de la que en mayor o menor medida dependes, la que ha elegido y está eligiendo por ti.

– No te engañes: la felicidad no estriba en un montón de “subidones” provocados por la droga. No confundas estar feliz con ser feliz. Nunca serás feliz si para estar feliz necesitas una sustancia que te lo provoque.

– La droga es sinónimo de cobardía. Hay que ser valientes para afrontar los problemas: el que se droga simplemente no los afronta. Por eso, la droga no es el problema, sino una mala solución (la peor) a un problema. Cuando te surjan las dificultades, pide ayuda, sobre todo, a tus padres.

– No pierdas el control de tu propia vida. Es cuando crees que “controlas” la situación cuando la situación comienza a controlarte a ti.

5

“Tengo mil contactos”

Los adolescentes de hoy día viven gran parte de su tiempo *online*, conectados al mundo virtual y, muchas veces, desconectados del real. Se les ha llamado “nativos digitales” porque han nacido en la era digital, porque son unos auténticos “lobos de mar” de las nuevas tecnologías, expertos internautas. De hecho, casi la mitad de los adolescentes españoles dedica más de tres horas al día a navegar por Internet a través de redes sociales y ocho de cada diez tiene al menos un perfil en ellas.

Pero lo más alarmante es que las redes sociales se están convirtiendo, para las nuevas generaciones, no en un pasatiempo o un producto de moda, sino en un espacio de vida cotidiano, lo que provoca, a parte de un aumento de la violencia, aislamiento o problemas de inserción social, así como un deterioro de las relaciones sociales y familiares.

La falta de vida social (real) y familiar, da igual si causa o efecto de la inmersión en el mundo virtual, genera ciudadanos desconectados de la sociedad, navegantes solitarios, perdidos muchas veces en un mar embravecido, lejos de la costa y al albur de las corrientes virales. Existe una relación inversamente proporcional entre el número de horas que los adolescentes dedican a socializarse a través de Internet y su capacidad para relacionarse de forma normal (analógica) y establecer lazos de amistad en el mundo *offline*.

Es lo que le ocurría a Tania, una chica solitaria y taciturna:

> Pero tengo mil contactos en Facebook, un montón de “me gusta” en las fotos que subo y recibo cientos de whatsapps al día. Los de mi clase no son mi gente, yo tengo otros amigos con los que comparto mi vida. Son de todas partes, es lo bueno que tiene Internet, que no tienes por qué estar con personas que no te apetece por el hecho de coincidir en el mismo cole o en la misma ciudad.

Tania estaba totalmente en *off*, fuera de la realidad. No se relacionaba con nadie, digamos, de carne y hueso: no tenía amigos sino “contactos”. Conocía

personalmente a tres o cuatro de ellos, pero todos los demás no eran más que un Nick o un perfil.

Como Tania, miles de adolescentes viven en un ecosistema digital. Muchos de ellos, encerrados en su casa y sin apenas salir de su habitación. Su única ventana al mundo es la pantalla de su ordenador o de su teléfono móvil, pero que no les conecta con el mundo real, sino con un "tercer mundo" o ciberespacio. Más allá de la realidad física y de la personal, el ciberespacio no es sino una dimensión virtual que ellos viven como una prolongación de su mundo interior. Así como un adolescente puede encerrarse en sí mismo, del mismo modo puede recluirse en ese "tercer mundo", personal y despersonalizado a la vez, íntimo y global al mismo tiempo.

Desafío: ¿Quiénes son esos "contactos"?

- La pregunta tiene un objetivo claro: diferenciar entre "qué" y "quién". Un "contacto" no es más que un "qué", un Nick o una dirección electrónica; para convertirlo en "quién" debe ser algo más. Claro que detrás de cada "contacto" hay una persona, pero, si no sabemos quién es, no podemos decir que sea un amigo. Esos mil contactos son como los componentes de una manifestación: distinguimos a los de las primeras filas, pero de los demás solo podemos decir que son manifestantes y poco más.
- Tenemos que explicarle la diferencia entre un contacto, un compañero, un cómplice y un amigo.
  – Un "contacto" no es más que eso, alguien con quien has contactado por Internet o por teléfono. Las redes sociales, a diferencia de la sociedad, están compuestas por "contactos", no por personas. Aunque detrás de cada "contacto" hay una persona, ésta puede ser para nosotros totalmente desconocida, y es justamente ese desconocimiento lo que genera no solo una relación insustancial, sino también un peligro potencial por cuanto no sabemos realmente con quién estamos tratando. Con un "contacto" se puede llegar a tener mucha intimidad, aunque solo sea una intimidad virtual, por eso los adolescentes los confunden con los verdaderos amigos.
  – Un compañero/a es el que comparte con nosotros unos mismos gustos y aficiones, va a la misma clase o juega en el mismo equipo, los compañeros tienen

intereses comunes y se ayudan mutuamente. Sin embargo, con un compañero no se tiene la intimidad y la confianza que se tiene con un amigo.

– Con el cómplice, en cambio, el grado de intimidad y confianza es mayor, pero no llega al de la amistad. Podemos creer que son realmente amigos, sin embargo no se trata más que de una relación (muy fuerte, eso sí) sostenida por unos intereses determinados. El cómplice parece un amigo, pero, en el fondo, no lo es, porque colabora con ellos en actos que no les conviene: un adolescente necesita cómplices para comenzar a fumar, para beber, para probar las drogas, para hacer fechorías, para ir de marcha…

– Algo muy diferente es un amigo o una amiga de verdad. El amigo quiere nuestro bien y nos ayuda a conseguirlo, comparte con nosotros su tiempo, es un apoyo en los momentos difíciles y la persona con la que queremos compartir nuestra dicha. El requisito indispensable para la amistad es la intimidad. Los falsos amigos no suelen, aunque lo parezca, compartir la intimidad, su relación se queda en las afueras. Por eso, no es posible ser amigo de muchos, sino de unos pocos. El que tiene muchos amigos no suele tener propiamente ninguno porque no puede intimar con ellos. Como hemos dicho, este grado de intimidad se puede encontrar en un "contacto", por eso se puede confundir con un amigo. La clave está en diferenciar entre una intimidad real y una intimidad virtual.

- Si creemos que nuestro hijo está enganchado a las redes sociales, al móvil o a Internet, le podemos sugerir que lleve un registro del tiempo que dedica a chatear con sus contactos (que apunte todo el tiempo que está en línea sin poder hacer otra cosa) y a constatar si esa nueva actividad le ha llevado a dejar otras, como lecturas, cine, salidas, deportes…
- Hagámosle recapacitar sobre sus relaciones familiares: si trata igual a tus padres y a sus hermanos, si habla como antes, si participa en los planes de la familia… Verá por sí mismo/a si ha habido algún tipo de deterioro. También puede preguntar a sus amigos, profesores o compañeros si han notado un cambio en su carácter, si está más agresivo/a, más nervioso/a, más susceptible.
- Que observe también su rendimiento escolar: ¿ha bajado en notas?, ¿va más apurado/a?, ¿tiene trabajos o deberes sin entregar?, ¿le falta tiempo de estudio?
- Por último, planteémosle la prueba de estar unos días desconectado/a de las

pantallas. Será un test que se servirá para valorar su estado actual.

6

“Quiero irme de casa”

> Raquel, una chica de 13 años, no hace más que quejarse de sus padres: “No se puede hablar con ellos. No hacen más que meterse conmigo. Están siempre con que si no estudio, que estoy todo el día escuchando música y con el móvil. Me controlan que da gusto y no respetan mi intimidad. Si me dicen algo, seguro que es para echarme alguna bronca. Pasan de lo que yo les diga, les da igual, nunca me escuchan. Ya estoy harta: quiero irme de casa”.

Los adolescentes, como Raquel, dicen que sus padres los rallan, que no se puede hablar con ellos, que solo saben echar broncas y que no les tienen en cuenta para nada; los padres, por su parte, se quejan de que sus hijos no los escuchan, que solo responden con monosílabos, que no entran en razón. Las relaciones humanas se sustentan en el diálogo; sin embargo, la comunicación entre padres e hijos deja mucho que desear. No hablan y, cuando lo hacen, no se entienden. Los intentos por llevar a cabo una conversación acaban muchas veces en monólogos estériles, en una pelea absurda o en una bronca monumental, y, como consecuencia, algunos hijos piensan en irse de casa, aunque pocos lo hacen.

“Quiero irme de casa” muestra que la comunicación padres-hijos no acaba de funcionar. Parece que ninguno pone de su parte y que muchas veces parece que estemos asistiendo a un auténtico diálogo de sordos. Por grave que parezca, hay padres que no hablan con sus hijos y, cuando lo hacen, no aciertan con la forma. Los hijos se quejan de que sus padres los rallan y, en muchas ocasiones, es verdad, pues se empeñan en repetir machaconamente siempre lo mismo, sin escuchar ni atender al resultado de su mensaje, sin importarles si ha surtido efecto lo que han dicho.

La consecuencia lógica de no sentirse escuchados es que algunos adolescentes no se sienten comprendidos. La distancia que durante la adolescencia se ha abierto entre ellos y sus padres es tal que se sienten extraños en su propia casa. Algunos padres se quejan de que su casa parece un hotel en el que cada cual hace su vida y, por desgracia, ese símil se cumple en muchos hogares. Los hijos, sobre todo ya

mayores, viven su vida y comparten espacio con sus padres, pero no mantienen una relación familiar como cuando eran más pequeños.

La adolescencia es el momento vital en que los hijos comienzan a sentirse independientes de sus padres y necesitan ir desligándose de ellos poco a poco para ingresar en la vida adulta. Este proceso suele resultar, si no traumático, a menudo problemático y suele generar los conflictos propios de lo que se suele llamar “choque generacional”. Los padres en esta etapa son un elemento clave, su presencia o ausencia, sus acciones u omisiones, sus palabras o silencios, tienen mucha mayor repercusión de lo que nos parece.

La acción de los padres se parece a un ovillo que debe ir dando cuerda a los hijos que comienzan a salir de su regazo. Lo tienen que hacer con mucho cuidado, soltando lo justo para que la cuerda no se rompa y deben hacer movimientos a veces extraños para evitar que el hilo se enrede. Educar a un hijo se parece a desmadejar un ovillo, desatando enredos, estirando y soltando, girándolo y dejando tirar de él.

Muchos padres creen que sus hijos “pasan” de ellos, cuando no es verdad. Para un adolescente “mis padres” es una cuestión importante y un tema recurrente en sus conversaciones. La relación con ellos suele ser de amor-odio, pues no en vano han sido hasta ahora el centro de su vida, centro del que tienen que ir saliendo poco a poco. Si los padres no aceptan que sus hijos están creciendo y se obstinan en girar sobre sí mismos, lo más probable es que los hijos salgan despedidos por la fuerza centrífuga. Será entonces cuando la tensión aumente y las relaciones se hagan tan tensas como la cuerda de un arco a punto de lanzar una flecha.

Desafío: ¿Qué solucionarías yéndote de casa?

- “Quiero irme de casa” indica una decisión que surge de un pensamiento polarizado, es decir, que considera una realidad mala o buena en su totalidad. Así, vivir con los padres se supone la fuente de todos los problemas. La solución pasa por analizar las cosas negativas y positivas que tiene vivir en casa. Por muy “quemado” que esté, seguramente saldrán muchos aspectos positivos. Los negativos habrá que tenerlos en cuenta y mirar de solucionarlos o mejorarlos. Una conversación de este calado debe dar lugar a firmar compromisos por ambas partes.

- Las más de las veces, el “me iré de casa” no se cumple. Eso no significa que debamos ignorarlo o entrar al trapo con expresiones como: “¡Pues a ver si es verdad!”, “¡Ahí está la puerta!”, “Ya estás tardando”… Entre las dos opciones, la primera es la mejor; sin embargo, vale la pena aprovechar la ocasión para hablar de los problemas de convivencia, de cómo percibe nuestro hijo las relaciones familiares, de nuestra forma de comunicarnos, etc. Puede ser un buen momento para hacer autocrítica e intentar mejorar. Quizá sea exagerado lo que él o ella plantea, algo bastante propio de la adolescencia, como ya hemos ido diciendo; no obstante, debemos considerarlo como una alarma activada.
- Muchos padres se quejan de que sus hijos deberían esforzarse por hablar más, por contar más cosas en casa, por escuchar lo que se les dice. Siendo esto verdad, hay que tener en cuenta que los que educan somos los padres y que nos corresponde a nosotros hacer un sobreesfuerzo. A un adolescente no le podemos exigir que se comporte de forma estable, madura, calmada, porque entonces no sería un adolescente. Tenemos que contar con esta dificultad, tenemos que admitir que si no somos nosotros los que aprendemos a hablar con nuestros hijos, no se lo podremos enseñar a ellos. De todas formas, también es verdad que los adolescentes pueden y deben poner más de su parte, por eso, conviene que expliquen en qué momentos o circunstancias sienten que los estamos “rallando” con el fin de poder corregir tanto el contenido como la forma.
- Los padres tenemos mucho que decir a nuestros hijos; sin embargo, si no acertamos con el modo de hacerlo, probablemente no les llegue el mensaje y todo nuestro esfuerzo se quede en nada. La forma de hablar con un hijo o una hija adolescente no puede ser la misma que utilizábamos hace unos años, cuando era un niño o una niña. Ahora está en una edad diferente, llena de transformaciones y de nuevas experiencias, su universo ha cambiado y a nosotros ya no nos ve igual que antes, por eso, tenemos que cambiar nuestro registro comunicativo. Para que nuestra comunicación con nuestros hijos adolescentes sea más eficaz deberíamos tener en cuenta algunas consideraciones generales, como estas:
  – Afrontar con calma el conflicto. Un conflicto es una ocasión para educar. Si lo eludimos estamos validando lo que ha hecho o ha dicho; si lo silenciamos, lo damos por bueno.

– Comenzar nuestro diálogo siempre con un comentario positivo, mirándole a los ojos y estableciendo un contacto físico.

– Tratar un solo tema cada vez e intentar verlo desde su punto de vista. Abrumarle con muchas cuestiones, aunque sean importantes, no lleva más que a confundirle y a desanimarle. Ser específicos y breves.

– No dramatizar ni perder el control. Si lo hacemos, estaremos cerrando puertas. Cuando estamos nerviosos decimos lo que no queríamos decir y tomamos decisiones poco razonables.

– Nunca prejuzgar ni ponerle trampas. Debemos ir siempre con la verdad por delante, decir las cosas claras y no intentar engañarle. Evitar los dobles mensajes y las ambigüedades.

– Respetar su intimidad. Aceptar las confidencias que nos quiera hacer, sin forzar, y no desvelarlas jamás.

– Primero escuchar y entender, para después dialogar. No utilizar el monólogo disfrazado de diálogo, cuando solo nos escuchamos a nosotros mismos.

– Hablar de lo que observamos, no de lo que nos parece. Evitar las suspicacias.

– No etiquetar. Si lo hacemos, habremos precintado la posibilidad de cambio.

– Buscar las causas inmediatas, no las remotas. Olvidarnos de los errores del día anterior, centrarnos en las soluciones y llegar a un compromiso muy específico, incluso ponerlo por escrito.

– Dar oportunidades de que se desahogue, de que exprese sus sentimientos. También respetar sus silencios.

– Nunca llevar a cabo acusaciones ni agresiones (físicas o verbales).

– Ponerle ejemplos de nuestra propia experiencia sin caer en el “padre batallitas”.

– No pretender tener la razón en todo. También los padres nos podemos equivocar.

– Tener presente que la perfección no existe. No hemos de pretender la solución perfecta, sino ir consiguiendo pequeñas metas.

– Llegar a establecer pactos. No caer en el “todo o nada”. Ser flexibles.

– Hacerle ver que estamos en el mismo equipo.

– Decirle que le queremos.

Probablemente estas pautas nos servirán para mejorar la comunicación. No se pierde nada por intentarlo y todo lo que se consiga será ganancia tanto para nosotros como para nuestros hijos.

7

“No se puede hablar con ellos”

Realmente la comunicación entre padres e hijos adolescentes sigue sin salirnos bien. Aunque hay familias en las que se habla mucho, lo normal es que, en esta etapa, se produzca una crisis comunicativa. No hace falta decir que en aquellas familias donde hay confianza y un buen nivel de comunicación, las cosas van mejor, no significa que no haya conflictos, por supuesto que los hay, pero se solucionan mejor.

Los adolescentes sienten que no se puede hablar con sus padres, que ponen demasiadas barreras, que no escuchan, que no los comprenden. Es lo que nos decía un chaval de 15 años llamado Héctor:

> “Es que no se puede hablar con ellos. Parece que te escuchan, pero siempre acaban con lo mismo, que si no estudio y no me esfuerzo. Les intento explicar las cosas, pero pasan de mí. Ayer, sin ir más lejos, les comenté que a Pablo le habían comprado una moto y que era chulísima, pues ellos comenzaron a decirme que no me iban a comprar moto por mucho que me empeñara… Me quedé aluciando porque yo no les dije nada de comprarme una moto, es más, no me gustan las motos. Mis padres piensan que solo les quiero pedir cosas. No sé qué les pasa. No me escuchan, no me entienden”.

Es normal que alguien, como Héctor, que no se siente escuchado, que siempre que lo intenta choca contra un muro, procure no decir nada a quienes le demuestran continuamente que “no se puede hablar con ellos”. Es verdad que no se puede hablar con quien no escucha y los padres de Héctor no lo hacen. No obstante, esa expresión supone una conclusión demasiado drástica, algo bastante normal en los adolescentes, y que puede ser utilizada como excusa para no contar cosas en casa: “es que no se puede hablar con mis padres” se convierte en una premisa para desconectarse de ellos y ganar en independencia. Es una forma de echar balones fuera: “si no cuento nada en casa es porque con mis padres no se puede hablar”.

Desafío: ¿Qué te impide hablar con ellos?

• Su respuesta será probablemente que los padres son los que dificultan la comunicación y quizá tenga razón. De todas formas, se debe analizar de qué se habla, cómo y cuándo. Así podremos analizar si falla la comunicación por el contenido o por las circunstancias. Quizá hay temas de los que resulta más difícil hablar o modos de hacerlo que no son efectivos o momentos no propicios.

• Muchos adolescentes se sienten como Héctor. Y es que algunos padres adoptan como estrategia eso de “la mejor defensa es un buen ataque”. Se confunden, porque, quizá inconscientemente, convierten la relación con sus hijos adolescentes en una guerra y se cargan de prejuicios. La causa de todo lo tiene el no saber escuchar a sus hijos y el dar por supuesto que un adolescente solo quiere pedir cosas, cuando lo que necesitan es ser escuchados y atendidos. Si la táctica se reduce a ver quién ataca con más fuerza, la guerra está servida y a lo único a lo que se suele llegar es a que cada cual se esconda en su trinchera.

• En la relación entre padres e hijos la clave está en el diálogo. Hablar es comenzar a solucionar un problema, se podría decir que es “tenerlo ya medio solucionado”. En cambio, si falta comunicación, faltan los cimientos. Pretender educar sin propiciar el diálogo es como intentar construir una casa sin una segura cimentación. Pero, ¡cuánto cuesta hablar con los hijos adolescentes! ¡Cuántas conversaciones acaban en monólogos! ¡Cuántas parecen “diálogos de sordos”! ¡Cuántas finalizan en una nueva pelea! “Mi hijo no me escucha”, “no se puede hablar con ella”, “siempre acabamos a gritos”, “parece que hablemos idiomas diferentes”… suelen ser las quejas justificadas de muchos padres. La verdad es que no resulta fácil hablar con ellos; sin embargo, hay que intentarlo. Quizá se podría empezar teniendo en cuenta que el diálogo con adolescentes tiene unos requisitos:

– En primer lugar, se trata de crear el ambiente propicio y buscar el momento adecuado: no cuando los padres quieren, sino cuando ellos lo necesitan. No es fácil estipular una hora al día para hablar, porque quizá “tenga que contar algo” en el momento menos oportuno. En ese caso hay que dejarlo todo y atenderle, porque, aunque en ese momento haya cosas muy urgentes, seguro que no hay nada más importante. Si se deja pasar la ocasión, porque “ahora no, que estoy ocupada” o “después me lo cuentas, que tengo trabajo”, habrá desaparecido para siempre. Por eso, es decisivo que sepan que cuentan con sus padres, que están

ahí, y que lo estén realmente.

– El requisito de toda comunicación es la confianza. Si la primera vez que un hijo les hace una confidencia “un poco fuerte” a sus padres, estos se echan las manos a la cabeza, arman un escándalo o lo castigan severamente, probablemente sea la última vez que confía en ellos. Porque la confianza es una virtud recíproca, quien la otorga la recibe a su vez. No es una virtud que se adquiere, sino que se da. La condición de todo diálogo.

– El tercer requisito para que funcione el diálogo con hijos adolescentes es aceptar sus formas. No podemos esperar que todo funcione como una balsa de aceite. La serenidad la tienen que poner los adultos; los hijos tendrán probablemente salidas de tono, levantarán la voz o discutirán apasionadamente. Pretender una conversación afable con un hijo o una hija adolescente es no entender su registro.

– Mediante el diálogo se razona. No se trata de entablar batallas dialécticas, en las que pierde el que menos grita y no gana nadie, sino de razonar y hacer razonar. Pero eso no se consigue a base de poner sobre la mesa buenas razones desde el punto de vista de los padres, sino de presentar razones que tengan peso para los hijos. Puede que para un adolescente “estudiar para llegar a ser algo en la vida” no tenga tanto peso como “estudiar para poder trabajar en lo que le gusta”.

– En quinto lugar, padres e hijos deben intentar llegar a establecer pactos. El “regateo” puede ser una forma de conversación que da mucho juego. Aquí hay que saber ceder en lo superficial, para “ganar” en lo esencial. Quizá merezca la pena “cambiar” un corte de pelo por un domingo con la familia. La cuestión es que cuando se pacta, se produce un compromiso y el compromiso une.

– Por último, hay que aprovechar el diálogo para dar criterios a los hijos. No se trata de hacer de cada conversación un sermón o una reprimenda, que generalmente no sirve para nada, porque el hijo ya está sobre aviso. Los típicos sermones o broncas se parecen a esa tormenta que, como se ve venir, nos da tiempo a refugiarnos o a coger el paraguas: te puedes mojar la primera vez, pero no las sucesivas. Siguiendo con el símil, las conversaciones con los hijos adolescentes no deberían ser tormentosas, sino como un fino “calabobos” que no logra alarmarnos lo suficiente como para buscar un refugio o sacar el paraguas, pero que acaba mojándonos. Ese “sirimiri” continuo permite que los padres

puedan ir sembrando valores y criterios en sus hijos.

“... Y nadie me comprende”

> Nuria está convencida de que nadie la comprende. Desde que cumplió los 14 no hace más que repetirlo. Se siente incomprendida, sobre todo, por sus padres, sus profesores y su hermana mayor, aunque también, a veces, por sus propios compañeros y amigos. Tiene la sensación de que no encaja en ningún sitio, que nadie la escucha y que cualquier cosa que ella plantea es sistemáticamente rechazada sin razón alguna, simplemente, porque sale de sus labios. Parece como si la gente que la rodea estuviese infinitamente alejada de ella y que no hablaran el mismo idioma.

En ese viaje de exploración interior que emprende todo adolescente es normal que se sienta incomprendido. En cierto modo, conforme se va metiendo en sí mismo va perdiendo el contacto con el exterior, de modo que le parece que los demás no le entienden y él no entiende a los demás.

La situación se parece a la de alguien que está sumergido en una piscina e intenta comunicarse con los que están en el bordillo. La comunicación se hace complicada porque se encuentran en medios diferentes, con sus reglas acústicas y visuales propias. Si alguno de los que están fuera se sumergiese, mejoraría algo la situación, pero no en su totalidad, pues todos sabemos que bajo el agua no se ve y se oye igual que fuera. Por tanto, mientras el adolescente se halle en plena inmersión sentirá que nadie le comprende y solo cuando emerja a la superficie se diluirá esa creencia.

Los padres y los adultos en general se quejan de que los adolescentes no hacen el esfuerzo de subir a la superficie, y no les falta razón. No obstante, hay que entender que un adolescente tiene que buscarse a sí mismo y que, por lo tanto, es normal que esté más tiempo sumergido que en contacto con el aire. Podemos exigir que salga para que nos entendamos, pero también nos podemos exigir a nosotros mismos ponernos en su piel y bucear juntos de vez en cuando.

“Nadie me comprende” suele querer decir “Nadie se esfuerza por comprenderme”. Y suena a excusa, porque ellos tampoco lo hacen. Sin embargo, esa percepción de incomprendidos que tienen un chico o una chica adolescente es real. No se trata de

una invención para justificarse, sino de una sensación de hallarse solos en el mundo que solo se disipa compartiendo pensamientos, sentimientos y experiencias con sus iguales.

“Nadie me comprende” también suele querer decir “Ni yo misma me comprendo”. Es lo que le pasa a Nuria y a todos los adolescentes: les cuesta comprenderse a sí mismos, quizá porque no son todavía “sí mismos”, porque les ha pillado de sopetón todos los cambios que están experimentando y no han tenido tiempo suficiente para asumirlos. Para oír lo que alguien me dice no necesito más que escucharlo, pero para comprenderlo necesito hacer algo más, por de pronto, prestarle atención y dedicarle tiempo.

Desafío: ¿“Nadie”? ¿A qué te refieres específicamente con “me comprende”?

- Una vez más, el adolescente ha echado mano de un cuantificador universal (nadie, todos, siempre, nunca…) para expresar lo que no sabe cómo expresar. Seguro que ese “nadie” no son muchas personas o seguro que hay alguien que sí le comprende. Se trata de desmontar esa cláusula que anula cualquier salida.
- Tengamos en cuenta que “nadie me comprende” viene a querer decir que no me tienen en cuenta, que no se ponen en mi piel, que no comparten mis sentimientos, pero también significa que “no me dan la razón”. Hemos de distinguir, por tanto, entre comprenderle, tenerle en cuenta, ponernos en su piel, compartir sus sentimientos, y “darle la razón”: esto último no debe ser una consecuencia necesaria de lo anterior. Le podemos decir: “te comprendo”, pero no tienes razón y no voy a acceder a lo que pides.
- Los adolescentes se dedican mucho tiempo a sí mismos, casi todo su tiempo. Es normal por lo que llevamos dicho. Lo que no es tan normal, también según lo que hemos dicho, es que los padres no les dediquen más tiempo. Para comprenderlos debemos estar más con ellos, compartir sus inquietudes, sus problemas, sus ilusiones, no sacárnoslos de nuestra vida cuando comienzan a molestar, como hacen algunos padres, generalmente, los que se quejan de que sus hijos dicen que “nadie les comprende”.
- Esta necesidad de comprensión es totalmente natural en esta edad. En el fondo,

denota falta de seguridad, por eso, el adolescente busca la aprobación de los demás, no solo de sus iguales, sino también, aunque parezca lo contrario, de los adultos. Pero se siente incomprendido y, por esa razón, rechaza la ayuda que le pueda venir del mundo adulto: “¿cómo me va a ayudar quien no me comprende?”, piensa. Sin embargo, cuando hace lo que se le dice, generalmente le va mejor. Por eso, hay que conseguir que se deje ayudar y que, de entrada, no rechace la ayuda.

- El error que solemos cometer los adultos es juzgar a los adolescentes. En primer lugar, porque no somos quiénes para juzgar a nadie. En segundo lugar, porque el juicio mata la dinámica vital. Y, por último, porque siempre lo hacemos desde nuestros presupuestos, lo que nos lleva, si no a prejuzgar, como mínimo a un peligroso reduccionismo. Para educar hemos de renunciar a enjuiciar y conjugar los verbos comprender, ayudar y desaparecer.

Preguntas desafío

En nuestras conversaciones con adolescentes utilizaremos, como hemos visto a lo largo de estas páginas, preguntas que desafíen sus frases o expresiones con la finalidad de hacerles reflexionar sobre lo que creen ser, sobre lo piensan, lo que sienten, lo que quieren y lo que hacen. Esos interrogantes, bien formulados, hacen que se cambie el foco de atención, que el adolescente recupere lo que ha suprimido de su conciencia y que acceda a otros recursos que hasta ahora no había tenido en cuenta. El pensamiento no consiste en otra cosa que en hacernos preguntas y contestarlas, y así generamos un mapa mental que nos sirve como guía para la acción.

Hemos visto también que los adolescentes, por la etapa vital en la que se encuentran, suelen caer en tres errores básicos: la generalización, la supresión y la distorsión de sus formas de hablar. Estas “transgresiones” deben ser “desafiadas” con la finalidad, como ya hemos ido viendo, de especificar las generalizaciones, completar las supresiones y clarificar las distorsiones.

Veámoslo en esta tabla resumen:

Tipo de transgresión	Expresiones	Preguntas-desafío
Generalización Se desligan de la experiencia original y dan un salto injustificado a lo general.	¿Por qué todo me pasa a mí? Tengo ganas de acabar con todo Me gustaría ser más atractiva Este mundo apesta Solo quiero rollo Me da palo No estoy motivado Estoy harto de estudiar Allí están todos Hay que probarlo todo Tengo mil contactos No se puede hablar con ellos Nadie me comprende	¿A qué te refieres con “todo”? ¿Solo te pasa a ti? ¿Qué conseguirías acabando con todo? ¿Qué entiendes por “ser atractiva”? ¿Qué sucedería si no lo fueras? ¿A qué te refieres con “este mundo”? ¿Qué significa “apesta”? ¿Solo? ¿Qué es exactamente lo que te impide hacerlo? ¿Qué te impide estar motivado?

		¿A qué te refieres con “estoy harto”? ¿Qué es para ti “estudiar”? ¿Quiénes son “todos”? ¿Qué te obliga a hacerlo? ¿Quiénes son esos “contactos”? ¿Qué te impide hablar con ellos? ¿”Nadie”? ¿A qué te refieres específicamente con “me comprende”?
Supresión Toman la parte por el todo seleccionando ciertas experiencias y excluyendo otras.	Yo soy así He pensado en suicidarme No sé qué hacer con mi vida No sé qué me pasa Voy de duro Es mejor no enamorarse Hago lo que me apetece Ya lo haré Necesito dormir más Quiero irme de casa	¿Cómo eres? ¿Qué significa “he pensado”? ¿Qué quieres decir específicamente con “hacer” y “vida”? ¿A qué te refieres con “me pasa”? ¿Qué significa específicamente “ir de duro”? ¿Mejor que qué? ¿Qué significa “hago” y “me apetece”? ¿Cuándo, cómo, dónde… lo harás? ¿Cuánto más necesitas dormir? ¿Qué solucionarías yéndote de casa?
Distorsión Deforma la experiencia con el fin de adecuarla al mapa interior proyectando realidades nuevas.	No sirvo para nada ¡Horror, me ha salido un grano! Estoy de bajón El futuro me da miedo Es mi vida Tengo derecho a equivocarme ¡Tú qué me vas a enseñar a mí! Ya me lo encontraré Porque me gusta	¿Qué quieres decir con “no sirvo”? ¿Qué significa “nada”? ¿Quieres decir que un grano hace que estés horrible? ¿Qué es lo que te hace bajar? ¿Qué te deprime? ¿A qué temes e32=específicamente? ¿Qué es tu vida? ¿Qué entiendes por “tener derecho”? ¿A qué llamas “equivocarte”?

	Estoy depre Las tengo a todas locas Déjame vivir en paz Quiero ser famosa ¿Hacemos un “sinpa”? No puedo vivir sin ti	¿Cómo sabes que no te puedo enseñar? ¿Qué no te puedo enseñar? ¿Qué, cuándo, dónde, de qué forma, te lo encontrarás? ¿Qué es lo que te gusta? ¿Cuál es la razón por la que te gusta? ¿Qué motivos tienes para sentirte así? ¿Cómo lo sabes? ¿Estás presuponiendo que no lo hago? ¿Qué crees que sentirás al ser “famosa”? ¿Quieres decir que te has ido “sin pagar”? ¿Quieres decir que no puedes seguir viviendo por el hecho de que ya no estáis juntos?

Nota: Muchas de las expresiones comparten varias transgresiones y son susceptibles de otras preguntas-desafío.

Acerca de los autores

Pilar Guembe y Carlos Goñi (Pamplona, 1963) están casados y son padres de Adrián y Paula. Llevan 25 años dedicados a la enseñanza, durante los cuales han acumulado mucha experiencia tanto en el trato con padres como con alumnos. Pilar es pedagoga y trabaja como profesora y orientadora. Carlos es doctor en filosofía y escritor. Juntos imparten conferencias y asesoran en temas educativos. Escriben artículos en diferentes medios y son autores de Aprender de los hijos, dedicado a la maravillosa experiencia de ser padres, "Porque te quiero", sobre la etapa más decisiva en la educación de los hijos (desde los 0 a los 12 años), "No se lo digas a mis padres" y "No me ralles", donde afrontan los conflictos más comunes en la adolescencia.

Otros libros

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

Educar sin castigar

Qué hacer cuando un hijo se porta mal

Pilar Guembe - Carlos Goñi

ISBN: 978-84-330-3653-7

www.edesclee.com

Educar sin castigar es posible. Pero para ello debemos cambiar nuestro estilo educativo. A golpe de sanción no se consigue nada, porque en educación nada se consigue a golpes. El castigo no ha de ser la norma, sino la excepción; no ha de ser ordinario, sino algo extraordinario.

Una dinámica de premios y castigos nos lleva a un punto muerto, o incluso de retroceso. La única forma de salir adelante pasa por cambiar de metodología. Si algo no funciona, es poco inteligente que continuemos utilizándolo. Probemos otras alternativas, como la motivación positiva, el diálogo, las consecuencias educativas sensatas o las estrategias para ejercer la autoridad; de todas ellas se habla en este libro.

Eso no significa que no hayamos de contar con los premios y los castigos; al contrario, debemos conocer muy bien su funcionamiento para llegar a no tener que utilizarlos, de modo que nuestro estilo educativo tenga como lema: la letra con cariño entra y haga posible educar sin castigar.

La misión que nos corresponde como padres tiene un alcance inconmensurable. Somos, parafraseando a George Steiner, cómplices de una posibilidad trascendente, pues en nuestras manos está lo que serán nuestros hijos, y de cómo los eduquemos dependerá en gran medida qué tipo de personas llegarán a ser.

Porque te quiero

Educar con amor y mucho más

Pilar Guembe - Carlos Goñi

ISBN: 978-84-330-3572-1

www.edesclee.com

Todos los padres quieren a sus hijos, pero no todos saben quererlos. Hay que saber administrar el amor: amar con cabeza, que no significa quererlos menos, sino al contrario, supone un plus afectivo por nuestra parte. En esta tarea no se puede ir con tiento sino que hay que derrochar cariño por los cuatro costados, pero sin malgastarlo, o lo que es lo mismo, sin gastarlo mal.

Malgastar el amor que damos a nuestros hijos significa no invertirlo adecuadamente, canjearlo por un activo atractivo pero ineficaz. Quererlos es fácil, lo hacemos de forma natural, pero lo que ellos necesitan es que se les quiera bien, que se invierta ese capital inmenso en una cuenta a largo plazo que reporte los intereses no en los padres sino en los hijos.

El libro de Pilar y Carlos da muchas pistas para afrontar los pequeños retos cotidianos tan decisivos en la educación de los hijos. Estructurado en cuatro partes (Porque quiero que seas independiente, Porque quiero que seas capaz, Porque quiero que seas tú, Porque quiero que seas feliz), aporta ideas muy prácticas para que los padres no caigamos en errores tan inconscientes como habituales (Situaciones a evitar).

El nuevo ideal de amor en adolescentes digitales

El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital

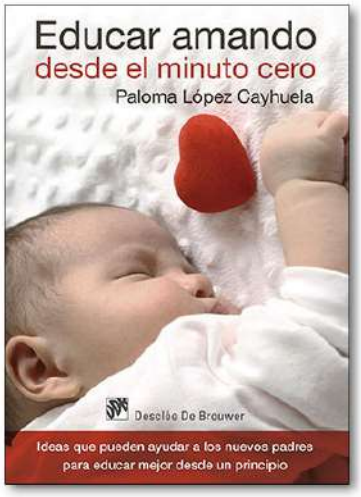
Nora Rodríguez

ISBN: 978-84-330-3726-8

www.edesclee.com

El amor romántico con altas dosis de sufrimiento está cada vez más de moda entre las y los adolescentes digitales. Encuentros intensos caracterizados a menudo por la posesión de la pareja, la frialdad emocional y el permanente control del otro tanto en el mundo real como a través de whatsapp o sms. Primeras experiencias que, a menudo, se tiñen de dolor transformando la fragilidad natural de la adolescencia en una vulnerabilidad extrema. Evidentemente, es hora de afrontar uno de los desafíos urgentes de la sociedad del siglo xxi, que no es otro que empezar a educar en el amor positivo a las nuevas generaciones.

Es tarea de los adultos enseñarles a ser felices en las primeras experiencias de pareja, cambiando el enfoque resignado, compasivo y justificador del amor romántico por un enfoque de auto-conciencia personal y reflexivo, para que aprendan a discernir las situaciones opresivas y de discriminación de aquellas que son verdaderamente positivas, enseñándoles a identificar oportunidades para la acción, pero también para la construcción de un nuevo paradigma que les permita vivir una experiencia de amor que sea también inteligente.



Educar amando desde el minuto cero

Paloma Lopez Cayhuela

ISBN: 978-84-330-3733-6

www.edesclee.com

Este libro pretende cubrir dos necesidades en el ámbito de la función de los padres como educadores. Por un lado, promover la reflexión tranquila y realista acerca de dónde venimos y quiénes somos como padres, y por otro aportar claves que nos ayuden a ejercer de forma armónica como padres o madres realistas.

Frente al mito de los padres perfectos se propone el modelo de los padres realistas como aquellos que conocen sus limitaciones y, cuando la situación lo requiere, las trascienden a través de su trabajo personal introspectivo o de formación. Son capaces de no exigirse la perfección, de perdonarse los errores y de tenerlos en cuenta para no repetirlos en el futuro. También saben lo que pueden esperar de sus hijos por su momento evolutivo y por tanto dimensionar adecuadamente la importancia de lo que ocurre sin preocuparse más de lo necesario.

Tienen claro que los hijos son personas que han venido al mundo a desarrollar su propia vida no emprenderán ni se mantendrán en luchas de poder en las que tantas veces se pierde la relación entre padres e hijos y asumirán la posible conflictividad como una parte natural de la convivencia. El padre realista no necesita ser perfecto, porque no tiene miedo a su imperfección.

AMAE

Loretta Cornejo Parolini

Adolescencia: la revuelta filosófica, por Ani Bustamante (2ª ed.)

El síndrome de Salomón. El niño partido en dos, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté (2ª ed.)

La adopción: Un viaje de ida y vuelta, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas

Esto, eso, aquello… también pueden ser malos tratos, por Ángela Tormo Abad

La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)

Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z, por Roz Townsend

Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos, por Garry Burnett y Kay Jarvis

PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz, por Richard Churches y Roger Terry (2ª ed.)

EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)

Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos, por María Colodrón (2ª ed.)

Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie (2ª ed.)

Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos, por Sue Cowley

¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente, por Aquilino Polaino

Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston

222 preguntas al pediatra, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera

Borrando la "J" de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista, por Isabel Cazenave Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez

Porque te quiero. Educar con amor… y mucho más, por Pilar Guembe y Carlos Goñi (3ª ed.)

Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa, por Marta Stapert y Eric Verliefde

Los cuentos de Luca. Un modelo de acompañamiento para niñas y niños en cuidados paliativos, por Carlo Clerico Medina

Familias felices. El arte de ser padres, por Trisha Lee, Steve Bowkett, Tim Harding y Roy Leighton

Mi aula de bebés. Guía práctica para padres y educadores infantiles, por Beatriz Ocamica Garabilla

Los niños, el miedo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan, por Ana Gutiérrez y Pedro Moreno

¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos del apego, por José Luis Gonzalo Marrodán y Óscar Pérez-Muga

El acoso escolar en la infancia. Cómo comprender las cuestiones implicadas y afrontar el problema, por Christine Macintyre

El espacio común. Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia, por Loretta Zaira Cornejo Parolini

Primeros auxilios para niños traumatizados, por Andreas Krüger

Construyendo puentes. La técnica de la caja de arena (sandtray), por José Luis Gonzalo Marrodán

Educar sin castigar. Qué hacer cuando mi hijo se porta mal), por Pilar Guembe y Carlos Goñi

Como pienso soy. Tratamiento para niños con dificultades de atención e impulsividad, por verónica beatriz boneta osorio

Habilidades en *counselling* y psicoterapia gestálticos, por Phil Joyce y Charlotte Sills

Acción tutorial y orientación: aceptación, compromiso, valores. Una propuesta de estilo para la intervención de tutores y orientadores, por Ramiro Álvarez

Elegir la vida. Historias de vida de familias acogedoras, por Pepa Horno Goicoechea

El niño divino y el héroe, por Claudio Naranjo

El gemelo solitario, por Peter Bourquin y Carmen Cortés

Mindfulness para profesores. Atención plena para escapar de la trampa del estrés, por Nina Mazzola y Beat Rusterholz

Educar amando desde el minuto cero. Ideas que pueden ayudar a los nuevos padres para educar mejor desde un principio, por Paloma López Cayhuela

Cómo ayudar a los niños a dormir: técnica del acompañamiento. Una nueva manera de enseñar a dormir sin sufrir, por Sonia Esquinas

Es que soy adolescente… y nadie me comprende, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo dentro y

fuera del mundo digital, por Nora Rodríguez